10
ज्येष्ठांशी संवाद

•

मृत्यूसंबंधी स्पष्ट विचार

अनिल भागवत
वैवाहिक आणि कौटुंबिक समुपदेशक



जीवनसाथ

दुसरी आवृत्ती

जीवनसाथ - 12 पुस्तकांच्या संचापैकी

पुस्तक क्र. 10

ज्येष्ठांशी संवाद



मृत्यूसंबंधी स्पष्ट विचार

जीवनसाथ

जीवनभर स्पष्ट विचारांची साथ म्हणजे जीवनसाथ

अनिल भागवत

वैवाहिक आणि कौटुंबिक समुपदेशक

प्रकाशक

अनिल भागवत

ई 3/21 गिरिजा शंकर विहार

कर्वे नगर, पुणे 411052

प्रथम आवृत्ती : 27 डिसेंबर 2015

मुखपृष्ठ : आभा भागवत

टाइपसेटिंग

स्मिता टाईपसेटर्स

1120, सदाशिव पेठ,

पुणे 411030

मुद्रणस्थळ

स्मिता प्रिंटर्स,

1019, सदाशिव पेठ,

पुणे 411030

किंमत 250 रुपये



अनिल भागवत – ओळख

- बांधकाम व्यवस्थापनाचं अमेरिकेत शिक्षण आणि नोकरी
- अमेरिकन ग्रीन कार्ड होल्डर असूनही भारतात परत येण्याचा निर्णय
- 8 महिने 50,000 कि.मी. आणि 35 देशांचा स्वतः गाडी चालवत बायकोबरोबर प्रवास
- भारतात अतिजलद आणि दर्जेदार बांधकाम व्यवस्थापनाचा अनेक वर्षं व्यवसाय
- तत्त्वज्ञान, मानसशास्त्र आणि व्यवस्थापनशास्त्र यांचा रोजच्या आयुष्यात उपयोग करण्याविषयी खास अभ्यास
- 'वैवाहिक आणि कौटुंबिक समुपदेशन' या विषयात डॉक्टरेटचं काम पूर्ण
- इंग्लंड आणि अमेरिकेत पालक-शिक्षण आणि विवाह-शिक्षणाच्या कार्यशाळा
- विवाह-शिक्षणाचे 500 च्या वर कार्यक्रम (1997 ते 2015)
- पालक-शिक्षणाचे 300 च्या वर कार्यक्रम (1980 ते 2015)

सामाजिक कामं -

- जीवनसाथ अभ्यासमंडळ – प्रमुख सल्लागार
- जीवनसाथ समुपदेशन केंद्र – प्रमुख समुपदेशक
- पालक विद्यापीठ – सल्लागार
- इंग्लिश संभाषण वर्ग – प्रमुख शिक्षक
- रोजच्या आयुष्याचं व्यवस्थापन – डायरी प्रशिक्षण – प्रमुख प्रशिक्षक
- सुंदर हस्ताक्षर वर्ग – प्रशिक्षक

- लेखन – वर्तमानपत्रांतून, नियतकालिकांतून अनेक वर्षं लिखाण

पुस्तकं -

1. घर पाहावं बांधून (5 वी आवृत्ती)
2. लग्न पाहावं करून (उपलब्ध नाही)
3. व्यवस्थापनशास्त्र तुमच्यासाठी (2 री आवृत्ती)



शोभा भागवत – ओळख

- मराठी, संस्कृत, इंग्लिश भाषेत पदव्या
- अमेरिकन ग्रीन कार्ड होल्डर असूनही भारतात परत येण्याचा निर्णय
- 8 महिने 50,000 कि.मी. आणि 35 देशांचा स्वतः गाडी चालवत नवऱ्याबरोबर प्रवास
- 2 वर्षं युनिसेफसाठी शैक्षणिक सल्लागार
- गरवारे बालभवन, सारसबाग, पुणे. च्या संचालक (1985 ते 2015)
- भारत सरकारतर्फे शैक्षणिक कार्यक्रमासाठी ब्राझिलला भेट
- इंग्लंड आणि अमेरिकेत पालक-शिक्षण आणि विवाह शिक्षणाच्या कार्यशाळा
- विवाह-शिक्षणाचे 300 च्या वर कार्यक्रम (1997 ते 2015)
- पालक-शिक्षणाचे 1000 च्या वर कार्यक्रम (1980 ते 2015)

सामाजिक कामं -

- पालक विद्यापीठ – प्रमुख सल्लागार
- जीवनसाथ अभ्यासमंडळ – सल्लागार
- अक्षरनंदन शाळा – सल्लागार
- महाराष्ट्र पालक शिक्षक संघ – कार्याध्यक्ष
- डॉ. स्नेहल अशोक स्मृती न्यास – विश्वस्त
- हुजूरपागा नियामक मंडळ – सदस्य
- लेखन – वर्तमानपत्रांतून, नियतकालिकांतून सातत्यानी लेखन

पुस्तकं

1. आपली मुलं (राज्य पुरस्कार प्राप्त)
2. गारांचा पाऊस (राज्य पुरस्कार प्राप्त)
3. मूल नावाचं सुंदर कोडं
4. दिवास्वप्न (अनुवाद)
5. दलित पुरुषांच्या आत्मचरित्रातील स्त्री प्रतिमा
6. बहुरूप गांधी (अनुवाद)
7. आनंदाच्या पाऊलवाटा
8. देणारं झाड (अनुवाद)
9. मांजरांची वरात (अनुवाद)
10. गंमत जत्रा
11. विश्व आपलं कुटुंब
12. स्त्रियांचे प्रश्न
13. खेळण्यांचा जादूगार - अरविंद गुप्ता
14. सिंह आणि चिंगुली लाल चिमणी (अनुवाद)
15. खट्याळ उंदीर (अनुवाद)
16. अमरपत्र (अनुवाद)
17. शहाणी मुलं छान मुलं (अनुवाद)
18. बियांचे प्राणी (अनुवाद)
19. अंगठ्याची चित्रं (अनुवाद)
20. बोलणारे दगड (अनुवाद)

आगामी पुस्तकं

21. सारं काही मुलांसाठी
22. शिक्षण आणि शांती (अनुवाद)

नाटक – आम्ही घरचे राजे (थिएटर अकादमी)

अनेक लेख, कविता, आकाशवाणी आणि दूरदर्शनवर कार्यक्रमांचं लेखन आणि सादरीकरण



प्रस्तावना – शोभा भागवत

आमचं 'जीवनसाथ विवाह अभ्यास मंडळ' 1997 मधे सुरू झालं. आमची दोन्ही मुलं तेव्हा लग्नाच्या वयाची होत होती. अनिलला तेव्हा असं सारखं वाटत होतं की, आपण दोघांशी लग्नाबद्दल सूत्रबद्ध बोलायला हवं, पण या वयातली मुलं कुठे आई-वडलांचं ऐकण्याच्या मनःस्थितीत असतात? त्यांच्या मित्र-मैत्रिणींचा गट जमवणं, त्यांच्या पालकांनाही बोलावणं आणि दर रविवारी 2-3 तास एकत्र चर्चा करणं ही कल्पना मात्र त्यांना आवडली, आणि आमच्या घरीच 'जीवनसाथ' सुरू झालं.

'जीवनसाथ' म्हणजे स्पष्ट विचारांची जीवनभराची साथ. खूप जणांना असं वाटतं की, अविवाहित मुला-मुलींसाठी हे गट चालवतात, म्हणजे हे वधूवरसूचक मंडळ आहे. पण असं लग्न जमवण्यासाठी मंडळ चालवण्यात आम्हा दोघांनाही रस नाही. अर्थात, मंडळाच्या निमित्तानी एवढ्या वर्षांत लग्नाचा अभ्यास करता करता परिचय होऊन बरीच लग्नं ठरली, झाली, टिकली आणि ती विचारपूर्वक झाली याचं आम्हाला समाधान वाटतं.

18 वर्षांच्या अनुभवानी आम्हाला असं वाटतं की, तरुण मुली लग्नाबद्दल खूप विचार करतात. कारण, त्यांना जाणीव असते की, लग्नानंतर पुरुषाचं आयुष्य फार बदलणार नाही, पण बाईचं सगळंच बदलून जातं. या उच्चशिक्षित मुली असं म्हणतात की, लग्न हे काही आयुष्यभराचं 'अल्टिमेटम' नाही हे आमच्या पिढीला कळलेलं आहे. त्याचप्रमाणे, एका व्यक्तीशी आयुष्यभर आपण जोडले जाणार, तर ती कशीतरी उरकून टाकायची पण गोष्ट नाही. लग्नानंतर आपलं आयुष्य घडूही शकतं किंवा बिघडूही शकतं. त्यामुळं स्वतः विचार करून स्वतःच निर्णय घ्यायचा.

ठराविक ‘कांदापोहे’ कार्यक्रमाचं स्वरूप बदललं आहे. तरीही अजून परिचयात मोकळेपणा नसतो. शिक्षण, पगार, घरदार, दिसणं या व्यावहारिक गोष्टींकडेच झुकतं माप असतं. माणूस म्हणून एकमेकांची ओळख होत नाही.

एखाद्या जोडीत कुटुंबातल्या पार्श्वभूमीमुळे, वातावरणामुळे मनमोकळा संवाद असला, तरीही लग्नाच्या वेळी विचार नेमका कशाकशाचा करायचा याबाबतीत पालकांना काही कल्पना नसते. मुलांना वाटतं पालक काहीतरी सांगू शकतील. त्याचवेळी पालकांना वाटतं, आजकालच्या मुलांना सगळं माहिती असतं. शेवटी दोघांकडून मिळून आवश्यक असलेला स्पष्ट विचार कमी पडतो.

पालक आणि मुलं यांच्यात पिढीचं अंतर असल्यामुळे विषयांचे अग्रक्रमच बदललेले असतात.

आज प्रत्येक व्यक्तीला स्वातंत्र्याचा ध्यास आहे. अशा वेळी वरवर भेटून, बोलून आयुष्यभराचा निर्णय कसा घ्यायचा? लग्न म्हणजे काय एक दिवसाचा सोहळा आहे का? ती आयुष्यभराची दोघांनी केलेली ‘कमिटमेंट’ आहे.

लग्नाच्या वयात घरून प्रचंड मानसिक दबाव असतो, असंही मुली सांगतात. त्यात घरात आई-वडलांचंच आयुष्य अत्यंत असमाधानी पाहिलेलं असलं, घरात आई-वडलांची एकमेकांना, मुलांना मारपीट पाहिलेली असली, तर लग्नाबद्दल प्रचंड साशंकता असते. अनेक कुटुंबांत दुर्दैवानी तरुण मुलांना मोकळेपणानी बोलता येत नाही. अनेकदा पालकांशी संवादच तुटलेला असतो.

पालक बरेच वेळेला ज्येष्ठ, निदान मध्यमवयीन असतात. अनिलनी केलेली ज्येष्ठ शब्दाची व्याख्या सगळ्या पालकांना चपखल लागू होते. खूप अडचणी असतात.

याला उपाय म्हणून, आपल्या समाजात या मुला-मुलींसाठी काय सोयी उपलब्ध आहेत? वधू-वर सूचक मंडळं आहेत, ती पालकांना जेवढी आकर्षक वाटतात, तेवढी मुला-मुलींना वाटत नाहीत. मेळाव्याचा अनेकांनी धसका घेतलेला आहे. विवाहपूर्व समुपदेशन केवळ लैंगिक प्रश्नांभोवतीच घोटाळत राहतं. तेही योग्य पद्धतीनी होताना दिसत नाही. इंटरनेटचा आधार अनेकजण घेत आहेत, पण त्याची विश्वासार्हता अजून सिद्ध व्हायची आहे. फसवणुकीची खूप उदाहरणं ऐकायला मिळतात. इंटरनेटवर माहितीचा धबधबा असतो, पण त्यातली बरीचशी पाश्चात्त्य असते. स्वतःला उपयोगी असं फारच कमी सापडतं.

अशा वेळी परिचयोत्तर विवाह असा काही कुठे पर्याय आहे का, मैत्रीतून

विवाह असा काही ‘प्लॅटफॉर्म’ आहे का, या शोधात तरुण आहेत. त्यामुळेच जिथे केवळ पैशांसाठी काम चालत नाही, पण जिथे समाजकार्य असाही आव नाही, जिथे कुणाचं दडपण विचारांवर नसेल आणि निर्णयासाठी दबाव नसेल, जिथे तरुणांचा सन्मान जपला जाईल आणि मार्गदर्शन म्हणून उपदेशांचे डोस नसतील, अशा विवाह अभ्यास मंडळाच्या शोधात मुलं-मुली आहेत. ही गरज ओळखून ‘जीवनसाथ’ची सुरुवात झाली.

‘जीवनसाथ’ सुरू केल्यापासून अनिलनी वैवाहिक जीवनात येणाऱ्या प्रश्नांची यादी करून अभ्यासाला सुरुवात केली. विवाहातल्या प्रश्नांचा अभ्यासक्रम तयार केला. त्याचं ‘मॅनेजमेंट’ या विषयाचं शिक्षणही आहे आणि व्यवसायही आहे. त्यातली तत्त्वं वैवाहिक जीवनात उपयोगी आहेत. आपण कसे आहोत हे कळणं आणि दुसऱ्याला पारखता येणं, यासाठी त्यानी व्यक्तिमत्त्वाच्या प्रकारांचा अभ्यास केला आहे. विवाहासाठी काय प्रकारची प्रगल्भता हवी हे शोधण्याचं त्याचं काम चालू आहे. त्याचं मानसशास्त्राच्या अंगानी ‘वैवाहिक आणि कौटुंबिक समुपदेशन’ या विषयातलं डॉक्टरेटचं काम पूर्ण आहे. पीएच.डी. हातात मिळणं बाकी आहे. क्रिटिकल ॲनॅलिसिस या पद्धतीनी तो तरुण मुला-मुलींना आपले प्रश्न सोडवण्याचा आत्मविश्वास देतो आहे. अतिशय सातत्यानी ‘ग्रुप काउन्सेलिंग’ आणि ‘इंडिव्हिज्युअल काउन्सेलिंग’ करतो आहे. त्याची अभ्यासू वृत्ती, शिस्त, चिकाटी, तरुणांशी संवाद साधण्याचं कौशल्य, हे काम करण्यासाठी ‘ट्रेनर्स’ तयार करणं, हे सगळं पाहणं, त्यात मदत करणं हा माझ्या आनंदाचा भाग आहे.

‘जीवनसाथ’मधे अविवाहित तरुण-तरुणी तर येतातच, पण बरीच नवविवाहित, मध्यमवयीन विवाहित जोडपी, घटस्फोटित व्यक्ती, अविवाहित राहण्याचा निर्णय घेतलेली मंडळीही येतात. काही ज्येष्ठही येतात. त्यांच्यामधल्या विचारांच्या देवाण-घेवाणीचा सर्वांनाच उपयोग होतो. इथल्या काहींच्या प्रतिक्रिया बरंच काही सांगतात.

‘जीवनसाथ’मधे येणारी कॉम्प्युटर इंजिनिअर मुलगी एकदा सांगत होती– ‘‘माणसाच्या दिसण्यापेक्षा माणसाचं असणं महत्वाचं असतं, ते कसं पारखावं याचं सहज, सोप्या शब्दांत मार्गदर्शन तुम्ही करता, ते मला आवडलं. केवळ नवरा-बायको या नात्यातच नव्हे, तर इतरही नात्यांत प्रत्येकाला ‘स्पेस’ देऊन जे नातं जोपासलं तर ते अधिक सशक्त ठरतं, हे मला इथे कळलं. लग्न करायचं तर अफाट अपेक्षा ठेवून कसं चालेल? आपल्याला आयुष्यात काय चालणार

नाही, पेलणार नाही, कोणाला नाही म्हटलं पाहिजे याबद्दलचे माझे विचार इथेच स्पष्ट झाले. लग्न या प्रक्रियेकडेच जाणीवपूर्वक पाहण्याचा मार्ग मला इथे सापडला.''

चर्चेत एकदा एक मुलगा म्हणाला होता, ''एखाद्या सुंदर, मादक मुलीशी लग्न आणि मग हनिमून इथपर्यंतचा मुलग्यांचा 'प्लॅन रेडी' असतो, पण पुढे सगळी गडबड गडबड असते. खरं म्हणजे लग्न या विषयाच्या अभ्यासाची सुरुवात शाळेत आणि महाविद्यालयातच व्हायला हवी.'' तो मुलगा म्हणाला त्यातला शब्द न शब्द खरा आहे.

एक मध्यमवर्गीय घरातला खूप न शिकलेला मुलगा. तो सांगत होता – ''आमच्या घरात जे विषय उच्चारले सुद्धा जात नाहीत त्यावर इथे मोकळेपणानी बोलतात हे पाहून मी चक्रावूनच गेलो. मित्राच्या सांगण्यावरून मी इथे आलो आणि मला कळलं की, इथे केवळ लग्नाविषयी नाही, तर इतर खूप विषयांबद्दल चर्चा होते. आयुष्य स्वस्थ आणि समाधानी कसं होईल हे कळतं. 'ग्रुप डिस्कशन'मधे अनेक माणसांचे विचार कळतात. इतरांच्या प्रश्नांची कल्पना येते.''

मॅनेजमेंटचा अभ्यास करणाऱ्या अतिशय संवेदनक्षम मुलीला काही वेगळेच फायदे जाणवले. ''प्रश्नाच्या मुळापर्यंत जाणं आणि मूळ प्रश्नाचं उत्तर शोधणं यांचे संस्कार इथे माझ्यावर झाले. वास्तवाची जाण आली आणि अपेक्षांचा क्रम लावता आला. इथल्या 'प्रेझेंटेशनचा' मला माझ्या 'मॅनेजमेंट स्टडीज'मधे उपयोग झाला.'' दुसरी एकजण म्हणते, ''विवाहबाह्य संबंधांवरच्या चर्चा बैठक संपल्यावरही मनात ठसठसत राहिल्या. घटस्फोट होऊ नये यासाठी काय करावं, झालाच तर काय करावं, किती मुलं हवीत, संगोपन कसं करावं, आपलं मरण, जोडीदाराचं मरण, आप्तजनांचं मरण या अत्यंत अप्रिय अशा विषयांवरच्या चर्चांनी मनोधैर्य वाढलं. घरातल्या ज्येष्ठांशी या विषयावर बोलण्याचा धीर व्हायचा नाही. आता वाटतंय मी बोलू शकीन. प्रत्येक बैठकीला येताना, आज काय नवीन शिकायला मिळेल अशी उत्सुकता असते.''

एक अतिशय गंभीर मुलगी आहे. तिनं अतिशय विचारपूर्वक लग्न केलं आहे. ती एकदा चर्चेत सांगत होती–

''लग्न म्हणजे तडजोड आणि ती बाईलाच करावी लागते. पण 'जीवनसाथ'मधे येऊन मुलांमधेही तडजोडीची जाणीव आणि इच्छा निर्माण होते. एकमेकांत

खेळीमेळीचं वातावरण असण्यासाठी वैचारिक पातळी जुळणं आवश्यक आहे. विचार जुळले तर 'कम्फर्ट लेव्हल' वाढते. एकमेकांचे दोष स्वीकारणं सोपं जातं. प्रत्येक माणसात दोष असणारच, मतभेद असणारच, पण ते कमी कसे करायचे ते इथे आल्यावर उमगलं.''

''आम्ही दोघं लग्नापूर्वी एकमेकांशी करिअर, पैसे, मित्रमैत्रिणी, कुटुंब यांविषयी बोललो. आमचे बरेच विचार जुळत होते. यावेळी निर्णय घेताना आम्हाला अनिलदादांनी सांगितलेली 'क्रिटिकल ॲनॅलिसिस'ची पद्धत उपयोगी पडली. आता लग्न झाल्यावर हा विचार किती महत्त्वाचा होता, ते लक्षात येतं आहे.''

एक रोखठोक मुलगी सांगते, ''मी 'हेडस्ट्राँग' आहे. पटल्याशिवाय काही करणार नाही. मुलं बघताना मी खूप विचार करत होते. पण मुलगे 'टिपिकल माइंडेड' असतात. मग नकार सुरू झाले. बाबांना त्याचा त्रास होऊ लागला. अजूनही मला जे हवंय ते मला सापडत नाही. जीवनसाथमधे लग्न जमलं तर मला आवडेल, पण ते सांगता येत नाही. इथे स्वतःला समजून घेण्याचा आणि इतरांना समजून घेण्याचा एक दृष्टिकोन मिळाला. तो मला उपयोगी पडतो आहे. सर्वांना मतं असतात. ती एकमेकांवर लादू नयेत, हे मी इथे शिकले. आपल्या समाजात मुलग्यांची मतं खूप पारंपरिक आहेत. माझ्यासारख्या मुलींना फार निराशा येते. अशा वेळी जीवनसाथचा मला खूप आधार वाटतो.''

आमच्या एक घटस्फोटित सभासद म्हणतात ते मला फार महत्त्वाचं वाटतं– ''सध्या विवाहसंस्थेला आलेलं बाजारी बजबजपुरीचं स्वरूप घातक आहे. नको त्या गोष्टी लग्नसंस्थेत घुसून मूळ मूल्यांनाच छेद देत, पार बोजवारा उडवत आहेत. लग्नाच्या निमित्तानी एकूण मानवी सूक्ष्म, नाजूक, तरल नाती आणि भावभावना यांचा हळुवार गोफ गुंफला जात असतो. त्याचा नितांत सुंदर अभ्यास या मंडळात होतो. आजच्या नव्या विचारांनी कालचा मनस्ताप पुसता येतो, हे मला या अभ्यासाचं सामर्थ्य वाटतं.''

जीवनसाथमधे सातत्यानं गेली पाच वर्षं येणाऱ्या एक मध्यमवर्गीय पालक म्हणतात : ''लग्न ठरवताना पत्रिकेवर अनावश्यक भर असतो, पण खरं म्हणजे मुलामुलींच्या गाठीभेटी, चर्चा जास्त आवश्यक असतात. दोन कुटुंबांच्या परिचयासाठी वेळ देणं आवश्यक असतं, ते होत नाही. जीवनसाथमधे येण्यापूर्वी माझी मतं पक्की नव्हती. 50-50 टक्के दोन्ही बाजू खऱ्या वाटायच्या. पण

आता मी योग्य शब्दांत माझा मुद्दा पटवून देऊ शकते. पालकांनाही या अभ्यासाची गरज आहे. लग्नात पालकांचा पुढाकार नसावा. मुला-मुलींनीच पुढं जबाबदारी पेलायची असते. त्यामुळे मुलांचा पुढाकार आणि पालक फक्त सल्लागार असं व्हायला हवं. पालकांनी योग्य गोष्टींना प्रोत्साहन द्यावं, अयोग्य गोष्टी स्पष्ट, योग्य शब्दांत त्यांच्यासमोर मांडाव्यात, निर्णय मात्र मुलांचाच असावा. हे सगळ्या पालकांना, घरातल्या ज्येष्ठांना कळलं तर फार बरं होईल.

जीवनसाथमधे नकारात्मक गोष्टींचा विचारही करण्याचं तंत्र कळलं. म्हातारपण, आजारपण, मृत्यू यांबद्दलचे विचार पक्के झाले; अनिलदादांनी घेतलेली ज्येष्ठांशी संवाद ही कार्यशाळा आयुष्यभर लक्षात राहील. अनेक अंधश्रद्धा गेल्या, साधी राहणी उच्च विचारसरणी म्हणजे काय हे कळलं. सर्वांत महत्त्वाचं म्हणजे इथे मुलांबरोबर पालकांनाही आपल्या वैवाहिक आयुष्यातल्या समस्या सोडवता येतात, याचा दिलासा वाटला. आमचंही आयुष्य 'जीवनसाथ'नी समृद्ध केलं.''

स्वतः अनेक प्रकारची प्रशिक्षणं देणारं आमचं एक अत्यंत उत्साही, कृतिशील सभासद जोडपं म्हणालं, ''वैचारिक देवाणघेवाण फार कमी ठिकाणी होते. इथलं पद्धतशीर विश्लेषण आम्हाला खूप गोष्टी शिकवतं. अनिलदादांचे खास खेळ गमतीबरोबर महत्त्वाचे संदेश सहज देतात. तुम्ही दोघं आधी भेटला असतात तर आम्हाला अधिक चांगले नवरा-बायको होता आलं असतं आणि अधिक चांगले पालकही.'' लग्न आणि मुलांना वाढवणं हे प्रत्येकाच्या जीवनातले महत्वाचे प्रकल्प; पण लोक त्यांच्याकडे पुरेशा गांभीर्यानी पाहात नाहीत. आज झट लग्न पट घटस्फोट ही पद्धत होऊ पाहते आहे. अशा वेळी अशी मंडळं समाजात काही नवं घडवत आहेत ही समाधानाची गोष्ट आहे.

तरुणपणी योग्य वयात जीवनसाथमधे नियमितपणे यायला सुरुवात केली तर फारच छान; पण समजा तसं नाही जमलं तर काय करायचं? ताण आधीच निर्माण झाले असले तर? मला वाटतं 'बेटर लेट दॅन नेव्हर.' मध्यमवयीन, वयस्कर असलं म्हणून काय झालं? दोघांची इच्छा असली तर ताण नक्की कमी करता येतील. घालवताही येतील कारण 'विवाहाचं बिघडलेलं यंत्र कुठच्याही अवस्थेत दुरुस्त करायचा प्रयत्न करता येतो.'

अनिल त्याच्या वैयक्तिक समुपदेशनाच्या कामातही खूप व्यस्त असतो. लोकांना केवढ्या प्रकारचे किती प्रश्न आहेत हे त्यामुळे कळतं. जेवढे करावेत तेवढे प्रयत्न कमीच पडतील इतकी आपल्या समाजाला समुपदेशनाची गरज आहे

हे लक्षात येतं.

असं हे जीवनसाथचं काम, वातावरण आणि फलितं! यातला पुढाकार अनिलचा. माझी इतर कामं सांभाळून मी साथीला असते एवढंच. लोक रविवारच्या या कृतिसत्रांची वाट पाहात असतात याचं फार समाधान वाटतं.

आमची मुलं लहान होती तेव्हा आम्ही दोघांनी पालक-शिक्षणाचा अभ्यास केला. बऱ्याच पालकांपर्यंत तो पोहोचवला. ती वाढत असताना मला बालभवनच्या निमित्तानी चांगलं काम करता आलं. ती लग्नाची झाल्यावर अनिलनी विवाह-अभ्यास पुढं नेला. आता आम्हाला तीन छोटी नातवंडं आहेत. लहान मुलांची काळजी घेण्याची अधिक चांगली सोय समाजात व्हावी यासाठी खूप काही करायचं आहे. त्या त्या वेळी आपल्या समाजातले जे प्रश्न जाणवतात त्यासाठी काम करणं, हे आम्हाला आमचं कर्तव्य वाटतं. इतरांच्या कामाशीही त्यामुळे भरपूर संपर्क असतो. त्या नेटवर्कचा खूप फायदा होतो.

आम्ही दोघं गेली अनेक वर्षं पुण्यातच राहतो. पुण्याचे गुण, दुर्गुण आम्हाला आपोआपच चिकटलेले असणार. अनिलचं सगळं काम जास्तीतजास्त पुण्यातलंच आहे. बरेच संदर्भ महाराष्ट्र, पुणं, कर्वेनगर या भोवतालचे आहेत हे खरं आहे. हे पुस्तक वाचताना तुम्ही जगाच्या कुठच्याही भागात असलात तरी त्यामुळे जागेचे संदर्भ बदलतील. अभ्यासाचे विषय मात्र तेच राहतील.

अनिलचं वय बहात्तर आणि माझं एकोणसाठ म्हणजे आम्ही दोघं सरळसरळ ज्येष्ठच आहोत. अनिलनी या पुस्तकात मांडलेल्या सगळ्या विचारांबद्दल मला वाटतं की ते विचार कितीही खरे असले तरी अमलात आणणं कठीण आहे. भारतीय संस्कृतीत वाढलेल्या लोकांना म्हातारपण, मृत्यू याविषयी इतका विवेकनिष्ठ विचार पचत नाही ही मला अडचण दिसते.

– शोभा भागवत

अभ्यास मंडळात यासंबंधी काय चालतं –अनिल भागवत

या कल्पनेची थोडक्यात ओळख

मी भाषणं करण्याच्या विरुद्ध आहे कारण त्याचा काही उपयोग होत नाही, अशी माझी खात्री झाली आहे. त्यामुळे मी फक्त कार्यशाळाच घेतो. आत्तापर्यंत 500च्या वर ज्या कार्यशाळा घेतल्या त्याविषयी हे लिखाण आहे. यातला प्रत्येक लेख किंवा लेखाचा भाग म्हणजे एक कार्यशाळा आहे असं समजूया. पण त्या विषयाच्या अनेक कार्यशाळांचा गोषवारा इथे आहे. प्रत्यक्षातल्या कार्यशाळा अनौपचारिक आणि प्रश्नोत्तरं पद्धतीच्याच असतात; पण तो मजकूर त्याप्रकारे नाटकातल्या संवादांसारखा लिहायचा म्हणजे तो खूप पानांचा होतो. म्हणून ते मुद्दे सलग पद्धतीनी मांडले आहेत.

कार्यशाळांचा मुख्य सूत्रधार बहुतेक वेळा मी असतो. सूत्रसंचालनासाठी आणखी काही लोक तयार करण्याचं काम चालू आहे. सूत्रधारांनी आधी त्या विषयाचा माझ्याबरोबर अभ्यास करून मुद्दे लिहून तयार ठेवलेले असतात.

अगदी प्रथम माझी या सबंध कामामागची, कार्यशाळेमागची, पुस्तकामागची भूमिका स्पष्ट करतो. ही एक अनेक विषयांची कार्यशाळांची मोठी मालिका चालू आहे अशी कल्पना करून मी हा पुस्तकसंच लिहिलाय. आपण सगळे एका खोलीत समोरासमोर गोलात बसलो आहोत आणि प्रत्येक विषयासंबंधी निरनिराळ्या लोकांची निरनिराळी मतं, शंका, गैरसमजुती आपण सगळे ऐकतो आहोत अशी

कल्पना केली आहे. जीवनसाथमधला आत्तापर्यंतचा अभ्यास त्याबद्दल काय म्हणतो हे मी सांगतोय, अशी कल्पना मनात धरलीय.

मला कळायला लागल्यापासून गेली एकोणसाठ वर्षं मी जे आसपासचं जग बघतोय, परदेशात, भारतभरात, महाराष्ट्रात जे अनुभवलंय ते मला आवडलेलं नाही. थोडक्यात, ज्या दिशेनी सबंध जगाचा, भारताचा प्रवास चाललाय ती दिशा मला योग्य वाटलेली नाही. कुठच्यातरी निराळ्या पद्धतीनी विचार केल्याशिवाय, मार्ग शोधल्याशिवाय मला धडगत दिसत नाही. ज्याला सध्याची परिस्थिती पसंत नसेल त्यानी ती परिस्थिती बदलण्यासाठी धडपड करावी, नाहीतर मुकाटपणी सहन करावं. मी मुकाटपणी सहन करणाऱ्यांपैकी नसल्यामुळे मी तशी धडपड केली, आयुष्यभर केली. त्या सगळ्या प्रयत्नांचा सारांश म्हणजे 'जीवनसाथ'. या अभ्यासाची सुरुवात विवाहाच्या अभ्यासानीच झाली. पुढे मात्र ती मृत्यूपर्यंतच्या सबंध आयुष्याच्या अभ्यासाची संस्था बनली.

मी माझ्या आसपास बघितलं तर मला शांत, समाधानी, संतुलित लोकं सहज दिसतच नाहीत. उन्मत्त तरी दिसतात किंवा उदास लोक दिसतात. वागणारे मग्रूर तरी असतात किंवा केविलवाणे असतात.

प्रत्येक पर्वातल्या प्रत्येक काळात समाजाला विचार आणि भावना यांच्या समतोलाचीच गरज असते हे सगळ्यांना तत्त्व म्हणून मान्य असतं. पण पुढे माझ्यासारख्या कोणी म्हटलं की, सध्याचा समाज भावनेच्या बाजूला पार झुकलेला आहे, त्यामुळे या समाजाला विचाराच्या दिशेनी समतोलापर्यंत खेचूया तर ते मात्र मान्य होत नाही. समाज भावनेच्या बाजूला अतिरिक्त प्रमाणात कशामुळे झुकला हे बघायला गेलं तर दोन गोष्टी स्पष्ट दिसतात.

एक म्हणजे प्रत्येक माणूस स्वतःच्या भविष्याची चिंता या एका भावनेमुळे हवालदिल आहे. वरवर बघितलं तर तो गाताना, नाचताना, हसताना दिसेल. पण ते दृश्य फसवं आहे. माणूस आतून घोर काळजीत आहे. त्या चिंतेच्या भावनेच्या ओझ्यामुळे तो झुकलेला आहे.

दुसरं म्हणजे प्रसारमाध्यमांनी सर्वसामान्य माणसाची बुद्धी किंवा विचार करण्याची क्षमता क्षीण केली आणि त्याच वेळेला अतिशयोक्त भावनांचं भडक चित्रण करून त्याला भावनेच्या बाजूला आणखी ढकललं. ही दोन्ही कारणं जरी समजली तरी सत्य ते सत्यच आहे. समतोलापर्यंत त्याला पोहोचवण्यासाठी स्पष्ट

विचारांचं बळ त्याला द्यायला हवं आहे. माझी त्याबद्दल खात्री झाली आहे. मला जर वाटलं असतं की, माणूस फार विचारांच्या दिशेनी झुकला आहे तर मी भावनांच्या दिशेनी त्याला खेचलं असतं कारण शेवटी समतोल हा उद्देश आहे.

या सगळ्या प्रयत्नात दोन मोठ्या अडचणी मात्र आहेत. विचाराच्या दिशेनी खेचणं म्हणजेच विवेकनिष्ठ विचारसरणीमधे खेचणाऱ्याला फार कष्ट आहेत कारण कोट्यवधी लोकांना खेचण्याचा तो लढा आहे. खेचणारी माणसं फार कमी आहेत.

दुसरी अडचण म्हणजे विवेकनिष्ठ विचारांच्या पुरस्कर्त्याला लोक कोरडा किंवा भावनाहीन, असंवेदनशील समजतात. ते खरं नाही हे त्याला स्वतःला माहिती असतं. पण लोकांची तशी गैरसमजूत, उघड किंवा पाठीमागे टीका सहन करावी लागते. थोडक्यात, या कारणांमुळे हा मार्ग लोकप्रिय होऊ शकत नाही.

मी आता बहात्तर वर्षांचा आहे. शोभा एकोणसत्तरची आहे. हे सगळं पुस्तकात उतरवणं शक्य आहे तोपर्यंत लिहिलेलं बरं असं वाटल्यामुळे मी इथे दोन गोष्टींवर भर देऊन लिहायचं ठरवलं.

1. समाजाचं वैवाहिक आयुष्य, त्याखेरीजचं रोजचं आयुष्य, त्यातले समाजाचे प्रश्न आणि त्यावर उपाय.
2. शोभाच्या आणि माझ्या वैवाहिक सहजीवनाचं चरित्र. सहजीवनाचं चरित्र या शब्दाकडे मला लक्ष वेधायचं आहे कारण हे माझं किंवा शोभाचं व्यक्तिगत चरित्र नाही. ते वाचण्यात कोणाला स्वारस्यही नसेल.

या पुस्तकाबद्दलचा एक निर्णय पक्का केलाय तो असा. व्यवस्थापनशास्त्र, मानसशास्त्र, तत्त्वज्ञान या माझ्या अभ्यासातल्या तीनही विषयांत मूळच्या अभ्यासातच असे अनेक शब्द आहेत की, त्यांचं ओढूनताणून मराठी भाषांतर करण्याच्या फंदात न पडणं चांगलं. काही भाषांतरित शब्द सोपे, काही आधीच प्रचलित असलेले आहेत ते वापरले. बाकीचे खुशाल देवनागरी लिपीत इंग्लिश शब्द वापरायचे असं ठरवलं, कारण हे पुस्तक लोकांनी वाचावं, त्यांना ते सोपं जावं, त्यातल्या गोष्टी त्यांनी अमलात आणाव्यात ही इच्छा आहे. मग समजायला कठीण करून कसं चालेल? याबद्दलचे सोपे-कठीण वगैरेचे निर्णय मीच

वाचकांबद्दलच्या माझ्या अंदाजानी घेतले आहेत. त्या माझ्या अंदाजात काही चूक आढळली तर नंतर ती पुढच्या आवृत्तीत जरूर दुरुस्त करीन.

आणखी एक निर्णय घेतला. हे पुस्तक वाचणाऱ्यांपैकी कॉम्प्युटर वाचणाऱ्यांचं प्रमाण जास्त असेल असं मला वाटतंय. त्यामुळे जीवनसाथच्या वेबसाईटवरून हे सबंध पुस्तक बघता येईल, छापता येईल अशी व्यवस्था करणार आहे. ज्यांना कागदावर छापलेली अक्षरंच सोयीची वाटतात त्यांच्यासाठी छापील पुस्तकाचीही सोय असणार आहे. खरं म्हणजे छापील पुस्तकच आधी होणार आहे.

मी स्वतः व्यवस्थापनशास्त्र शिकलेलो असल्यामुळे आणि गेल्या अनेक वर्षांमधे तो विषय शिकवल्यामुळे विषयाचे भाग पाडण्याची मला सवय लागली आहे. वाचणाऱ्यांना ते सोयीचं जाईल याबद्दल माझी खात्री आहे.

एक प्रश्न सगळ्यांना पडेल त्याचं आधीच स्पष्टीकरण करतो. आपलं म्हणणं थोडक्यात मांडावं अशी शिफारस मी अनेक वेळा ठिकठिकाणी केली आहे, तर मग जीवनसाथ म्हणजेच जीवनभर स्पष्ट विचारांची साथ हा विषय समजावून सांगताना एवढी थोरली 3000 पानं आणि बारा पुस्तकं कशासाठी लिहिली? याचं उत्तर असं आहे. 18 वर्षं एवढ्या निरनिराळ्या लोकांशी बोलताना एक गोष्ट लक्षात आलेली आहे. कुठच्या शब्दांत, कुठच्या पद्धतीनी, कुठच्या वेळेला कोणाला मुद्दा समजेल याला कुठचाही नियम नाही. तो संवाद साधण्याची तीव्र इच्छा असल्यामुळे माहिती असलेले सगळे मार्ग वापरायचे, असं मी ठरवलं. त्यामुळे मजकूर वाढला.

किती बारकाव्यात शिरायचं, किती सविस्तर सांगायचं याबद्दल माझा विचार तळ्यात-मळ्यात होता. तो पक्का कशामुळे झाला तो प्रसंग सांगतो. सकाळी चार वाजता नियमितपणी रोज उठून मी हे पुस्तक लिहिण्याचं काम करतोय. मधे व्यायाम, रोजचं आवरणं आणि समुपदेशनाच्या ठरलेल्या वेळा हे सांभाळून, किंचित टी.व्ही. बघून मी रोज रात्री 10 वाजता झोपतो. त्यातला व्यायाम मला रोज 3 ते 4 वेळा करावाच लागतो, नाहीतर माझी कंबर, खांदे, मान दुखायला लागतात आणि ही सगळी कामं, लिखाण शक्यच होत नाही. व्यायामाबद्दलच्या अनुभवामुळे माझा निर्णय झाला. कसा ते सांगतो.

माझ्या डॉक्टरांनी मला जे व्यायाम सांगितले त्याबद्दल माझी जराही तक्रार नाही. ते सोपे आणि उपयोगी व्यायाम आहेत. ते व्यायाम त्यांनी मला रोज 6

वेळा करायला सांगितले होते. माझी अडचण निराळीच होती. पहाटे व्यायाम नक्की जमायचा. माझं 'काउन्सेलिंग शेड्यूल' सुरू झालं की, त्यात मला मधे दिवसा व्यायाम शक्यच व्हायचा नाही. थोडक्यात, पहाटे आणि रात्री दोनदाच मला व्यायाम जमायचा. अर्थातच तेवढा व्यायाम पुरायचा नाही. शेवटी मान, खांदे, कंबर दुखायचीच. साधारण दोन महिने मी निरनिराळ्या युक्त्या करून बघितल्या. पण त्यांतली एकही युक्ती उपयोगी पडली नाही. त्रास तसाच्या तसाच.

दोन महिन्यांनंतर मी तोच व्यायाम पहाटे आणि रात्री लागोपाठ दोनदा करायला लागलो. म्हणजे त्याची बेरीज झाली चार वेळा व्यायाम. दोन वेळचा प्रश्न उरला. मग मी त्या व्यायामाचे छोटे भाग केले. दिवसभरातल्या वेळापत्रकात जमतील तसे, तेवढ्या मिनिटांत बसतील तसे तुकड्यातुकड्यांत व्यायाम करत गेलो. या पद्धतीनी कधी पाच वेळा तर कधी सहा वेळा व्यायाम व्हायला लागला. माझा प्रश्न सुटला. मला त्यासरशी साक्षात्कार झाला की समुपदेशनार्थींचा प्रश्न, दिनचर्या, स्वभाव, कौटुंबिक प्रश्न, सगळ्या गोष्टी लक्षात घेऊन उपायांचे पर्याय सविस्तरपणी मांडले तरच त्याला त्याचा खरा उपयोग होतो. माझे गेले तसे दोन महिने त्रास सोसत वाया जात नाहीत. त्यामुळे या कार्यशाळेत म्हणजेच या पुस्तकात एकदम बारकाव्यात सविस्तर सांगायचं हा निर्णय एकदम पक्का झाला.

ही कार्यशाळा घेताना, हा मजकूर लिहिताना मला अनेक भूमिकांच्यात शिरावं लागणार आहे. दोन मुख्य भूमिका म्हणजे समुपदेशक आणि ज्येष्ठ अभ्यासू मित्र. पुन्हा या दोन भूमिकांमधून बोललेल्या, लिहिलेल्या मजकुराची सरमिसळ होणार हेही निश्चित आहे. कधी मित्र म्हणून गमतीगमतीत एखादी गोष्ट सांगितलेली असेल, तर कधी माझा समुपदेशनातला गंभीर अभ्यास त्यात डोकावेल.

समुपदेशन या सबंध विषयाविषयी खूप गैरसमजुती आहेत. वेड लागलेल्या माणसाला वेड्यांच्या हॉस्पिटलमधे ठेवतात ही गोष्ट सगळ्या भारतीयांच्या मनावर थेट कोरलेली आहे. समुपदेशकाकडे देखील वेड लागलेली माणसंच जातात असा त्यांचा विश्वास असतो. त्यामुळे समुपदेशकाकडे जायचा विषय निघाला की, 'वेड लागलंय का?' हा प्रश्न लोकांच्या मनात असतो. ज्याला समुपदेशन म्हणजे काय हे समजलं त्याचा बरोब्बर उलटा प्रश्न असतो. 'इतका त्रास होतोय तरी अजून तू समुपदेशकाकडे गेला नाहीस? असा वेडेपणा करू नकोस.'

समुपदेशन या विषयाच्या अंतरंगाच्या पसाऱ्याची लोकांना कल्पना नसते.

जीवनसाथमधे 60 विषयांची यादी आम्ही वापरतो. त्यांच्यापैकी त्या विशिष्ट वेळचा विषय निवडण्याचं काम सभासदच करतात आणि दर महिन्याच्या पहिल्या रविवारी एक एक विषय गटचर्चेसाठी ठेवतात. लोकांना पडलेला प्रश्न असा असतो की, आयुष्यात एवढ्या साठ विषयांचा संबंध खरोखर येतो का? माझ्या दृष्टीनी हो, नक्की येतो. माझ्या 72 वर्षांत माझा तर त्यातल्या प्रत्येक विषयाचा संबंध आला बाबा!

आणखी एक प्रश्न अनेकांच्या मनात असतो. प्रत्येक व्यक्तीचा स्वभाव निराळा असतो. प्रत्येकाचा प्रश्न स्वतंत्र आणि खासच असतो. घडणाऱ्या घटनाही निराळ्याच आणि खास असतात. चांगल्या घटना आणि वाईट घटना दोन्ही त्या त्या व्यक्तीलाच फक्त तपशीलातल्या बारकाव्यासकट माहीत असू शकतात. मग निराळीच कुठचीतरी त्रयस्थ व्यक्ती तो प्रश्न कसा सोडवू शकेल? याचं खरं उत्तर असं आहे की, जगाची लोकसंख्या कितीही असली तरी व्यक्तिमत्त्वाचे प्रकार मोजकेच असतात. चांगल्या आणि वाईट घटनांचेही मोजकेच प्रकार असतात. समस्यांचंही तसंच असतं. व्यक्तिमत्त्वाचे, घटनांचे आणि समस्यांचे या तीन गोष्टींच्या प्रकारांची सांगड कशी घालायची हे समुपदेशकाला माहिती असतं. तेवढी दिशा त्यांनी दाखवली की, प्रश्न सुटण्याच्या दिशेनी एक एक पाऊल पडायला लागतं. समुपदेशनार्थींनी अभ्यास मात्र मनापासून करावा लागतो. अगदी कॉलेजमधे असताना जसा विषय, त्यातले मुद्दे, त्यांचा क्रम, त्यांची प्रश्नोत्तरं, त्यांबद्दल चर्चा, पडताळणी, लिखाण असतं तसं सगळं करावं लागतं.

मी व्यवस्थापनशास्त्र अमेरिकेत शिकलो ते बांधकामापुरतं. त्या ज्ञानाचं भारतीयीकरण केल्याशिवाय त्याचा इथे उपयोग नाही, हे मला पदोपदी जाणवलं. तेवढं केल्यावर मात्र व्यवसायात त्याचा खूप फायदा झाला. माझ्या आणि शोभाच्या वैवाहिक आयुष्यासाठी, कुटुंबासाठी उपयोगी असं त्यात फारसं नव्हतं. ते कसं शोधायचं याबद्दल माझ्या सुप्त मनात सतत विचार चालू होता. मी त्या माझ्या प्रयत्नांना 'रिलेशन्स मॅनेजमेंट' असं म्हणायचो. या नावाची काही लोक टिंगल करायचे. ते म्हणायचे, 'जी रिलेशन्स मॅनेज करावी लागतात त्यांच्यात अर्थच काय?' खरं असंय, मला शोभाशी बोलताना देखील कुठच्या शब्दांत, केव्हा, कसं याचा विचार करावा लागतो. ती 'मॅनेजमेंट'च आहे आणि त्यात वाईट काहीच नाही. तिलाही माझ्याशी वागताना हेच करावं लागतं.

पुढे अनेक वर्षांनी वैवाहिक समुपदेशन या विषयात पीएच.डी. करायची ठरवून मी मानसशास्त्राच्या मार्गानी गेलो. मानसशास्त्रामधे समोर आलेली 'थिअरी' प्रचंड होती. काही गोष्टींचा खोलवर अभ्यास आणि बाकीच्यांचा तुलनेनी वरवर अभ्यास असं ठरवावंच लागलं. मी पूर्वी शिकलेल्या व्यवस्थापनशास्त्रातल्या अनेक मुद्द्यांचा निराळा अर्थ मला दिसायला लागला. त्यामुळे पीएच.डी. 'थीसिस' लिहिताना मानसशास्त्र आणि व्यवस्थापनशास्त्र या दोन्हींचा उपयोग विवाहानंतरच्या आयुष्याला कसा करता येईल याच्या मागे मी लागलो. त्यावेळेला सारखं मनात यायला लागलं की, सगळ्या शास्त्रांच्या, ज्ञानाच्या मुळाशी तत्त्वज्ञान आहे. त्यामुळे तत्त्वज्ञानाचा अभ्यास केला पाहिजे. थीसिसमधे ते शक्य नव्हतं. कारण ठरलेल्या वेळेत आणि पृष्ठसंख्येत ते बसलं नसतं. त्या थीसिसमधे मी माझ्या स्वतःच्या काही कल्पना मांडल्या. गंमत म्हणजे त्यावर जो रिपोर्ट लिहून आला त्यात संशोधन करणाऱ्यानी मी स्वतःची कल्पना मांडली त्याबद्दल टीका केली होती. स्वतःचं डोकं चालवणं याला 'ॲकॅडमिशियन्स'च्या जगात वाईट समजतात हे मला त्यावेळी थप्पड खाल्ल्यासारखं कळलं. मी तर 'सेल्फ मेड' आणि 'अप्लाइड' प्रकारचा माणूस आहे. मी त्या टीकेला मान झुकवली नाही. माझ्या दृष्टिकोनातून आत्तापर्यंत थोर लेखकांनी, संशोधकांनी म्हटलं तेच मानत राहणं, बोलत, शिकवत राहणं, यापेक्षा स्वतःचा विचार मांडणं जास्त चांगलं आहे.

त्यामुळे मी साधारण सहा-सात वर्षांपूर्वी 'विवाहाचं तत्त्वज्ञान' या विषयाच्या मागे लागलो. माझा त्यातला दृष्टिकोन ॲप्लाइड होता. मला हवं ते कुठे सापडेना. तत्त्वज्ञानाच्या प्राध्यापकांशी बोललो. 'वैवाहिक आयुष्याचं तत्त्वज्ञान' असा स्वतंत्र अभ्यास झालेला नाही असं कळलं. मग मीच त्या गोष्टी वाचून, माझ्या पद्धतीनी मांडायच्या ठरवल्या. मी 'हार्डकोअर फिलॉसॉफी शिकवणारा ॲकॅडेमिशियन' नसल्यामुळे मी जे या पुस्तकात मांडलंय ते तत्त्वज्ञानातल्या विद्वान, अनुभवी लोकांच्या दृष्टिकोनातून अर्धवट आणि निराळंच किंवा विक्षिप्त असू शकेल; पण आता मी थांबायला तयार नाही. मी मांडतो ते उपयोगी आहे याबद्दल मला शंका नाही, कारण मी ते अनेक वेळा बोलून, मांडून बघितलंय आणि तरी मी यामधे कुठच्याही दुरुस्तीला तयार आहे ना! मी स्वतः कुठे कमी पडतो याचा माझा शोध अखंड चालूच आहे. तेव्हाच तर माझ्या वागणुकीत दुरुस्ती होईल. या पुस्तकसंचात

मी कसा कसा बदलत गेलो त्याचीच कहाणी आहे म्हटलं तरी चालेल.

स्वतःला स्वतःबद्दल नीट कळणं ही फार महत्त्वाची गोष्ट आहे. कारण स्वतःच्या शोधाची प्रक्रिया समजली की, इतरांना समजणंही सोपं जातं. ते जमलं की बऱ्याच बाबतींतले छुपे/उघड संघर्ष संपतात, निदान कमी होतात आणि शेवटी माणूस मनःशांतीपर्यंत पोहोचण्याची शक्यता हळूहळू वाढत जाते.

प्रत्यक्ष अनुभवानंतर माझी खात्री झालीय की, लोकांना समजणं हाच काहीही समजावून सांगण्याचा मुख्य उद्देश आहे. तीच सांगणाऱ्याची खरी परीक्षादेखील आहे. त्या दोन्हींच्या वापराचं म्हणजे थिअरी आणि प्रॅक्टिसविषयी बोलण्याचं माझ्या दृष्टीनी प्रमाण थिअरी एक वाक्य, तर प्रॅक्टिसविषयी शंभर वाक्यं असं आहे. विषय वाटेल तो असला तरी.

मला वाटणारी अगदी मुळातली गोष्ट प्रथम सांगतो. शब्दशः काहीही म्हणजे अगदी काहीही कोणीही करत असलं, तरी त्याचा हेतू दोन शब्दांत वर्णन करता येतो. 'समाधान मिळवण्यासाठी'. इतरांच्या दृष्टीनी ते कृत्य चांगलं, वाईट, 'ग्रेट' कसंही असो, तो माणूस ती गोष्ट स्वतः समाधान मिळवण्यासाठीच करत असतो. लहानपणीचा स्वतःचा खेळ, अभ्यास, धांगडधिंगाही स्वतःला आनंद मिळवण्यासाठीच असतो आणि तरुणांचे वात्रट चाळे, प्रेमप्रकरणं, चांगल्या शिक्षणासाठी केलेली धडपड, करिअरसाठी केलेले प्रयत्नही स्वतःला आनंद मिळवण्यासाठीच असतात. आई-वडलांवर असलेलं प्रेम, आदर, भांडणंही त्यासाठीच आणि अधिक पुढच्या वयातला लग्नाबद्दलचा निर्णयही स्वतःच्या समाधानासाठीच असतो. लग्न न करण्याचा निर्णय असो, अमुक एका व्यक्तीशी लग्न करण्याची कृती असो, शेवटी हेतू एकच. स्वतःच्या मनाविरुद्ध आईवडलांचं मन सांभाळण्याचा निर्णयही शेवटी त्यांचं मन सांभाळण्यामुळे स्वतःला मिळणाऱ्या समाधानासाठीच असतो. समाजासाठी निरपेक्षपणी काहीतरी करू हाही निर्णय स्वतःच्या समाधानासाठीच असतो. इतरांचा फायदा हे त्याचं 'बाय प्रॉडक्ट' असतं.

थोडक्यात, हा सगळा माझा प्रयत्न समाजाच्या जगण्याचा दर्जा सुधारण्यासाठी म्हणजेच 'क्वालिटी लाईफ'साठी आहे. जीवनसाथचं सगळं काम 'प्रिव्हेंटिव्ह' काउन्सेलिंगवर भर देणारं आहे. पण आपल्या समाजात 'क्युरेटिव्ह' कामच जास्त लोकप्रिय आहे आणि मानसिक अस्वास्थ्याच्या बाबतीत काहीच न करता नुसतं सोसणं त्याहून लोकप्रिय आहे. त्याच्याहीपेक्षा वरच्या नंबरवर लोकप्रियतेच्या

शिखरावर जोडीदाराला किंवा मुलांना छळणं आहे. छळणाऱ्या माणसाचा उद्देश तो नसतो हेही मला मान्य आहे. त्याबद्दलचं जीवनसाथ हे प्रबोधनाचं काम आहे.

लोकांचे अनेक प्रश्न असतात. त्या प्रश्नाचं मूळ शोधायला गेलं तर त्याची मुळं त्यांच्या लहानपणाच्या वाढीत सापडतात. लहानपणी त्यांची वाढ चुकीच्या पद्धतीनी झालेली असते. म्हणजेच पालकांची वागण्यात चूक झालेली असते. त्या पालकांच्या वागण्यातल्या चुकीची कारणं शोधली तर ती त्यांच्या सह-जीवनात सापडतात.

माझा दृष्टिकोन कायम विवेकनिष्ठ बुद्धिवाद्याचा आहे. बुद्धी शब्दावरून आमच्याकडे नेहमी गंमत चालते. मी कुठलाच धर्म मानत नाही, हे सगळ्या जीवनसाथींना माहिती आहे. माझ्या विवेकवादाला ते 'बुद्धिझम' म्हणतात. तो गमतीचा भाग तात्पुरता सोडला तरी एक गोष्ट नक्की. विवेकनिष्ठ विचारांनी सहजीवनाकडे बघता आलं तरच उपाय सापडेल. म्हणून सहजीवनाबद्दल काहीतरी करता येतं का बघूया. त्यासाठी या पुस्तकसंचाचा महाप्रपंच.

महत्त्वाची गोष्ट अशी आहे की, माणसाला कुठचाही प्रश्न असो, त्यावरच्या उपायाला सुरुवात झाली किंवा केली तरी स्वस्थ वाटतं.

शोभानी मगाशी म्हटल्याप्रमाणे आमच्या आयुष्यात जसे टप्पे येत होते तशी आम्ही त्याची उत्तरं शोधायला लागलो. मी मुळात अभ्यासूच आहे. शिवाय स्पष्टवक्ता, निर्भीड, त्यामुळे 'स्पष्टव्यक्ता' आहे. आम्ही दोघं म्हातारे झाल्यामुळे त्याबद्दलचाही अभ्यास अटळ होता. स्वतःचे विचार अनेकांशी बोललो. मुख्य अडचण अशी जाणवली की सगळी ज्येष्ठ मंडळी शिकण्याचं त्यांचं अंग विसरली होती. शिकवायला, उपदेश करायला तयार, पण दुसऱ्याकडून काही समजावून घ्यायची अजिबात तयारी नाही. हा तर सॉलिड घोळ होता. मग मी माझी हा विषय समजावून सांगण्यातली तयारी जास्त कसून केली, यावर कार्यशाळा घ्यायला सुरुवात केली. त्या सगळ्याचा परिपाक म्हणजे 'ज्येष्ठांशी संवाद, मृत्यूसंबंधी स्पष्ट विचार' हे पुस्तक.



ज्येष्ठांशी संवाद



मृत्यूसंबंधी स्पष्ट विचार

जीवनसाथ

जीवनभर स्पष्ट विचारांची साथ म्हणजेच जीवनसाथ

अनुक्रम

पुस्तक क्र. 10



1

ज्येष्ठांशी संवाद

1) पिढीतल्या फरकाचा अभ्यास कशासाठी?

या पुस्तकसंचापुरता किंवा आजच्या कार्यशाळेपुरता ज्येष्ठांशी संवाद याचा माझ्या मनातला अर्थ प्रथम स्पष्ट करतो. विवाह आणि बाकीचं सबंध आयुष्य हाच अभ्यासाचा विषय आहे आणि ज्येष्ठ म्हणजे लग्नाच्या वयाची मुलं ज्यांना सल्ला विचारतात ते, किंवा तरुणांना वागणुकीच्या बाबतीत सल्ला देणारा कोणीही म्हणजे ज्येष्ठ. बहुतेक वेळा या व्याख्येत आई-वडील, आजी-आजोबाच असतात, पण मोठा भाऊ, वहिनी, बहीण, वयानी जरा मोठे मित्र-मैत्रिणी, शिक्षकही असू शकतात. अविवाहित राहण्याचा कोणी निश्चय केला असला आणि त्या व्यक्तीला चार गोष्टी सांगण्याचा कोणी प्रयत्न करत असलं तरी सांगणारा म्हणजे ज्येष्ठ. त्यांनी कसा विचार करायला पाहिजे याबद्दलचं माझं आणि शोभाचं मत आम्ही मांडणार आहोत. तुम्ही त्यावर शांतपणी चिंतन करावं अशी इच्छा आणि अपेक्षा आहे.

साधारण 30 वर्षांपूर्वी शनिवार पेठेत भागवत वाड्यात राहात असताना मी आणि शोभानी 'सुसंवाद' नावाचा अभ्यास गट चालू केला होता. त्याचा उद्देश होता दोन पिढ्यांतला संवाद. तरुण, मध्यमवयीन, वयस्कर, ज्येष्ठ, म्हातारे सगळे दर शनिवारी आमच्या घरी एकत्र जमायचे. पूर्वी माझा अमेरिकेत बांधकाम व्यवस्थापनशास्त्राचा अभ्यास झालेला होता. मानसशास्त्र, तत्त्वज्ञान या विषयांचा अभ्यास बऱ्याच नंतर डॉक्टरेटच्या निमित्तानी झाला. साधारण दोन वर्षं हा गट चालला, पण पुढे बंद पडला. मी आणि शोभा मध्यमवयीन गटातलेच होतो, पण माझ्या व्यवसायामुळे अनेक ज्येष्ठ ओळखीचे होते. शोभाही प्रौढ शिक्षणात

काम करत होती त्यामुळे आमचा ज्येष्ठांशी संवादाचा अभ्यास चालू राहिला. माझे आई-वडील, शोभाची आई एवढेच आमच्या घरचे ज्येष्ठ होते. सगळे समंजस होते, त्यांचा हेतू कायम चांगला होता. आम्हीही समंजस होतो त्यामुळे आम्हाला वाटायचं 'जनरेशन गॅप' हा प्रश्न आमच्या बाबतीत येणार नाही. पण खरं सांगतो, कोणीही असो, हा प्रश्न प्रत्येक दोन पिढ्यांच्यात असणारच. सुखानी जगण्यासाठी सगळ्यांना मध्य काढावाच लागतो. सध्या मी आणि शोभा ज्येष्ठ आणि आमची मध्यमवयीन मुलं, त्यांचे जोडीदार यांच्यातही मध्य शोधावाच लागतो.

नातवंडांशी वागतानाही अनेक छोट्या गोष्टींचा विचार चुकत नाही. काही लोक आमच्या मुलांचे मित्र असतात, पण वयानी त्यांच्यापेक्षा मोठे असतात. त्यांना काय हाक मारावी आणि त्यांनी आम्हाला काय म्हणावं यावर त्यांना विचार करावा लागतो. आम्ही अनिलदादा आणि शोभाताई असं जाहीर असल्यामुळे तो प्रश्न झटकन सुटतो.

जनरेशन गॅप कमी करण्यासाठी मात्र सगळ्यांनी प्रयत्न करायला हवेत आणि त्याविषयीच तर आपण बोलणार आहोत. त्याचा गाभा प्रथम सांगतो. 'जनरेशन गॅप म्हणजेच कम्युनिकेशन गॅप'. संवाद कमी पडल्यामुळेच हे सगळं होतं. त्याची मानसशास्त्रीय उकल अशी आहे. आपल्या प्रत्येकाच्या मनातल्या विचार आणि भावनांपैकी 1/3 भाग आपल्याला स्वतःलाच माहीत नसतो. साधारण 1/3 आपण व्यक्त करायचा नाही असं ठरवतो. उरलेला 1/3 आपण व्यक्त करतो. थोडक्यात सुसंवाद म्हणजे व्यक्त न केलेल्या आणि माहीत नसलेल्या 2/3 पैकी काही भाग एकमेकांनी व्यक्त करणं. ते साधलं तर सुसंवाद होतो आणि कम्युनिकेशन गॅप कमी होते.

इथे कार्यशाळेमधे हजर असलेल्या सगळ्यांना मी स्पष्ट सांगतोच आहे की इथे मी सांगितलेली प्रत्येक गोष्ट सगळ्यांना पटावी अशी माझी अपेक्षा नाही. खरं तर विरोधी विचारांचं मी स्वागतच करतो.

आता मी सगळ्या तरुणांना उद्देशून एक प्रश्न विचारतो. आपल्या सगळ्यांच्या ओळखीचे काही ज्येष्ठ लोक असतील. वयानी मोठे, श्रीमंत असल्यामुळे ज्येष्ठ ठरणारे, शिक्षणामुळे आदरणीय असे ज्येष्ठ, अनुभवानी एखाद्या विशिष्ट क्षेत्रात प्रसिद्ध असल्यामुळे ज्येष्ठ, सगळेजण आठवून बघा. त्यांच्या बाबतीत प्रश्न असा आहे– तुमच्या स्वतःच्या आयुष्याबद्दल तुमच्यापेक्षा त्यांना जास्त कळतं असं तुम्ही म्हणू शकाल का? एखाद्या विशिष्ट बाबतीत नाही

तर तुमच्या संपूर्ण आयुष्याबद्दल असं गृहीत धरता येईल का? तुमच्या आयुष्याचे निर्णय तुम्ही त्यांच्या हात सोपवाल का?

एकदम सगळे निःशब्द झाले आहेत, स्वतः ज्येष्ठ असणाऱ्यांच्याही दृष्टीनी दुसरं कोणीतरी त्याहून ज्येष्ठ असतंच ना! त्यांचा विचार केला तर स्वतःपेक्षा त्यांना स्वतःबद्दल जास्त कळतं असं नाही म्हणता येत. खरं ना?



2) सध्याची परिस्थिती

मानसशास्त्रात वर्णन केलेल्या एका मानसिक व्यवहाराविषयी सांगतो आणि त्यानंतर पुढचं बोलतो. कुठचीही दोन माणसं भेटली की भेटल्यावर पहिल्या काही मिनिटात एकमेकांचा अंदाज घेऊन ज्येष्ठ कोण आणि कनिष्ठ कोण ठरतं. ते न बोलता ठरतं आणि दोघं त्या नात्यावर स्थिरावतात. तो स्थिरपणा संवादात नाही आला तर बौद्धिक, भावनिक कुस्तीमधली खडाखडी चालूच राहते. ज्या नात्यात ज्येष्ठ-कनिष्ठ न ठरता बरोबरीचं नातं पक्कं होतं ते सर्वात चांगलं, पण त्याला वेळ जास्त लागतो. बरोबरीच्या नात्यात अर्थपूर्ण संवाद चालू होण्याची शक्यता खूप असते. एरवी ती शक्यता कमी असते.

ही गोष्ट पालकांना समजली आणि जमली तर त्यांनी एक पथ्य कायम पाळायला हवं. एकदा अर्थपूर्ण संवाद चालू झाला की त्या संवादाचाच प्रत्यक्ष आयुष्यावर परिणाम होतो. अशा संवादात अडचणीत टाकणारे, आवाहन करणारे प्रश्न विचारल्याबद्दल अपमान झाला अशी समजूत करून घेऊ नये. रागावू नये.

अशा संवादात ज्येष्ठ कोण ते ठरलं तर त्याच्यावर दोन जबाबदाऱ्या असतात. समानतेचं वातावरण निर्माण करण्याची जबाबदारी ज्येष्ठावर असते आणि दुसरी गोष्ट तो शहाणा असं गृहीत असल्यामुळे त्याच्यावर वाद टाळण्याची जबाबदारी असते. यामधे बहुतेक वेळेला अडचणीला सुरुवात होते. ज्येष्ठांना फक्त स्वतः बोलण्याची सवय असते. याला अपवाद असतील त्यांनी मला माफ करावं, पण मला माहिती असलेल्या ज्येष्ठांना चर्चेची सवय नसते. फक्त भाषणाची सवय असते, कार्यशाळेची नसते. मुळात चर्चेला ते वितंडवाद म्हणतात. निराळा काही विचार दिसला की त्याला विरोधी किंवा वाईट मानतात आणि घराबाहेरच्यांशी चर्चेला तर ते अजिबातच तयार नसतात. त्यांच्या दृष्टीनी घरातला प्रश्न घराबाहेर जाऊच द्यायचा नसतो. मी हे करतोय ते वर्णन बरोबर आहे का तुम्हीच सांगा.

तुम्ही ज्येष्ठ म्हणून असा विचार करा की तुमच्या तरुण मुलांशी तुम्हाला मैत्री हवी का तुमचा धाक हवा? तुमच्या मुलांनी तुमच्या आज्ञेचं पालन करावं अशी तुमची इच्छा आहे की मुलांनी स्वतंत्र विचार करून तुमच्याशी चर्चा

करावी? तुम्हाला तुम्ही राजा आणि मुलं म्हणजे प्रजा असं नातं हवं आहे की ज्येष्ठ मित्र असं नातं हवं आहे?

आणखी एक महत्त्वाची गोष्ट मुलांच्या लहानपणापासून आत्तापर्यंत आठवून बघा. पालक म्हणून तुम्ही चुकीचंही वागलेला असाल. मुख्य प्रश्न असा आहे की तुम्हाला माफी मागणं जमलं होतं का? सध्या जमतं का? चूक कबूल करता येते का? मी खूप मोठी मोठी भाषणबाज माणसं बघितलेली आहेत. ते बरंच काय काय बोलू शकतात पण हे चार शब्द त्यांना बोलता येत नाहीत. 'चूक झाली' आणि 'माफ करा'.

'प्राप्तेतु शोडषे वर्षेत् पुत्रे मित्रवदाचरेत' हे मी लहानपणापासून ऐकून आहे. तुम्हीही ऐकलं असेल. याचा अर्थ मुलाला सन्मानानी वागवावं. उपदेश थांबवावा. कुठल्याही नॉर्मल पुत्राला किंवा पुत्रीला 16व्या वर्षी स्वतःचे निर्णय स्वतः घेता येतात. त्यामुळे उपदेश न करता सारांशात आपला अनुभव तेवढा सांगून गप्प बसावं. आपल्या मुलाला, मुलीला शिकायला मिळावं म्हणून मुद्दाम अडवणं, अडचणीत पकडणं अशा सगळ्या गोष्टी थांबवाव्यात.

या सगळ्यावर सगळ्या ज्येष्ठांचं म्हणणं एकच असतं. 'आम्हाला आमच्या मुलांची काळजी वाटते म्हणून आम्ही बोलतो.' दुर्दैव असं की हे विधान पण खरं नाहीय. अगदी लहान दोन-तीन वर्षांचं मूल कदाचित न कळल्यामुळे स्वतःला अपायकारक अशी काहीतरी गोष्ट करून घेण्याची शक्यता आहे हे आपण मान्य करू. पण आपण 18-20 वर्षांच्या तरुण मुलांविषयी बोलतो आहोत. त्यांच्या स्वतःच्या आयुष्याची त्यांना जास्त काळजी का तुम्हाला जास्त काळजी?



3) मुलांच्या लग्नाविषयी ज्येष्ठांची भूमिका

एवढं प्रास्ताविक मला वाटतं पुरेसं होईल, असं मानून आता आपण मुलांचे विवाह आणि घरातले किंवा समाजातले ज्येष्ठ याकडे लक्ष केंद्रित करू.

आपली पंचाईत अशी असते की, पालक म्हणून आपल्या मुलांवर लादलेल्या खूप अटी असतात. स्वतःचा अहंकार, खानदान, परंपरा, संकोच, भीती, अशा चिंतांमुळे 'एवढं सोडून काय ते बोल'ची आपली यादीच खूप मोठी असते. त्याचा अर्थ 'बोलू नकोस' हा मुलांना कळतो आणि शेवटी आईबाप-मुलगा, आईबाप-मुलगी संवाद तुटतो. 'नो बार' म्हणजेच 'कुठचाही विचार वर्ज्य नाही' अशा भूमिकेशिवाय 'जनरेशन गॅप' भरून काढणं शक्य नाही.

तरुणांनी इतकी लग्नं नासलेली बघितलेली असतात, की लग्न करावं का अविवाहित राहावं असा प्रश्न त्यांना पडला तर नवल नाही. त्या काळात लग्न न करण्याबद्दल मुलं बोलतात ते 'लाऊड थिंकिंग' असतं. पण ज्येष्ठांची त्यावरची प्रतिक्रिया चुकीची असते. खरं त्यांनी असं म्हणायला पाहिजे की लग्न करण्यात आणि न करण्यात फायदे आणि तोटे आहेत हे खरं आहे. तू काही लोकांशी बोल आणि मग सावकाश नीट निर्णय घे. पण प्रत्यक्षात तसं होत नाही. लग्न केलंच पाहिजे हाही आग्रह असतो आणि पुढे लवकरात लवकर मूल झालं पाहिजे असाही आग्रह असतो. या गोष्टींसाठी नुसता आग्रहच नाही अडवणूक देखील चालते. अगदी थेट दहशतच. पुढे व्हायचं तेच होतं. कुटुंबस्फोट.

ज्येष्ठांचा अगदी प्रामाणिक विश्वास असतो की मुलं झाली की सगळे प्रश्न आपोआप सुटतात. तो विश्वास किती खोटा आहे हे मी आणि शोभा जीवनसाथ आणि पालक विद्यापीठ यांच्यात पाहतोच. पण अनेक ज्येष्ठांचा पालक शिक्षणाला नकार असतो, विवाह शिक्षणाला असहकार असतो आणि लैंगिक शिक्षणाला तर विरोध असतोच. माझं आणि शोभाचं असं मत आहे की, या तीन प्रकारच्या जीवनशिक्षणाच्या अभावामुळे समाजाचं फार नुकसान होतं.

याबाबतीत मी आणि शोभानी काय केलं ते सांगतो. पहिली महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे आम्ही वयानी अधिकारानी आणि अनुभवानी मोठे असलो तरी आम्हाला कबूल होतं की सध्याची तरुण मुलं कसा विचार करत आहेत हे आम्ही

शिकायला पाहिजे. पालक म्हणून आपली वरिष्ठाची भूमिका डोक्यातून काढून ज्येष्ठ मित्राच्या भूमिकेत जायची जरूर होती. एकदा हे आम्हाला कळल्यावर पुढचं त्यामानानी सोपं होतं. मुलांच्या मित्र-मैत्रिणींना जमवून आम्ही अभ्यास मंडळ चालू करायचं ठरवलं. माझ्यामधली एक खासियत अशी आहे की एखादी गोष्ट पटल्यावर मी नुसतं बोलून थांबत नाही. मी ती चक्क चालू करतो. त्यामुळे आमच्याच घरी, आमच्याच पुढाकारानी आणि खर्चानी 1997 मधे विवाह अभ्यास मंडळ चालू झालं.

एकदा अभ्यास मंडळ चालू झालं की हळूहळू मुक्त चर्चेला सुरुवात होतेच. मुलांना काही प्रश्न विचारले, शक्यता विचारल्या आणि त्यातून काही महत्त्वाच्या गोष्टी बाहेर आल्या.

ज्येष्ठांच्या पारंपरिक विचारांचा मुलांवरही परिणाम दिसतो. पारंपरिक पद्धतीतलं मुलामुलींच्या मनातलं मुख्य विधान असं असतं, 'बरोब्बर मला पाहिजे तशी व्यक्ती लग्न करण्यासाठी माझे आई-वडील किंवा दुसरं कोणीतरी शोधून देईल आणि मग माझा संसार आपोआप सुखाचा होईल.' ही तर अगदी क्वचित घडणारी गोष्ट आहे. इतकी क्वचित की जवळजवळ अशक्य म्हणायलाही हरकत नाही.

ह्या सगळ्या कल्पना शेतीत असलेल्या कुटुंबात बदलतात हे समजण्याजोगं आहे कारण मुलं एवढी शिकलेली नसतात. पण मुलं शिकली की त्यांचं विश्व निराळं होणारच. त्यांचे विचार बदलणार. निव्वळ जनरेशन गॅप खेरीज शैक्षणिक दरीही तयार होणारच. अशा परिस्थितीत पालकांनी हे समजून न घेता कसल्याही सक्तीचा प्रयत्न केला की संघर्षही होणार. हे उदाहरण एवढ्यासाठी घेतलं की शहरात अशी बरीच शिकलेली मुलं आहेत की ज्यांचे आईवडील गावी शेती बघतात.

एक गोष्ट कोणीही शब्दात कबूल करणार नाही, पण मला माहिती आहे की ती काहींच्या मनात असते. काही तरुणांचे आईवडील अशिक्षित, अडाणी, गावंढळ, काहींचे अशक्त, बेढब असतात. 'ते गावी असलेलेच बरे' असं त्यांना मनातून वाटत असतं. प्रत्यक्ष शब्दात त्याचं वर्णन 'त्यांना गावीच आवडतं, शहरात करमत नाही' असं असतं.

काही तरुणांना अशा आईवडलांबद्दल कर्तव्यभावना असते, काहींना दया, करुणा वाटते. ते आपले जन्मदाते आहेत, त्यांनी आपल्याला वाढवलंय याबद्दल

त्यांचे आपल्यावर उपकार असल्याच्या भावनेतून ते आईवडलांकडे बघतात, पण शहरी-ग्रामीण यांचा संवाद मात्र जवळजवळ नसतो, किंवा नगण्य असतो.

काहींना आईवडलांचं ओझं वाटतं, पण आईवडील कोणालाही बदलता येत नाहीत हे कळत असतं. स्वतः जोडीदार शोधण्याची इच्छा असते, शहरातल्या मुलांशी, मुलींशी मैत्री होते. कधीकधी प्रेमही जुळतं, पण प्रेमिकाला गावातल्या आईवडलांबद्दल सांगण्याची भीती वाटते. अशा मुलामुलींनी एक लक्षात ठेवावं. ग्रामीण आईवडील हा लग्नातला मोठा अडसर वाटत असला तर ती गोष्ट मित्राला किंवा मैत्रिणीला लवकरात लवकर सांगून टाकावी. ग्रामीण ज्येष्ठांनीही ही सगळी परिस्थिती समजून घ्यावी आणि शहरी मुलांशी आपणहून हा विषय स्पष्ट बोलावा.

हा प्रकार जसा भारतातल्या भारतात शहरी-ग्रामीण मुलं आणि आईवडील यांच्याबद्दल होऊ शकतो तसा भारत आणि परदेशात स्थायिक झालेली मुलंमुली यांच्यातही होऊ शकतो. भारतातल्या सुसंस्कृत, सुशिक्षित आईवडलांना परदेशात मुलांनी आत्मसात केलेली भाषा येत नाही. त्यामुळे प्रश्न निर्माण होऊ शकतात. 'आईवडलांना परदेशात करमत नाही' असं त्यांचं वर्णन केलं जातं.

हा सगळा विषय दोन्ही पिढ्यांनी समजण्याचा आहे. तरीदेखील समजा त्यामध्ये काही अडचण असली तर त्याबद्दलचा एक नियम नक्की आहे. 'जो शहाणा असेल त्यानी प्रश्न सोडवण्यात पुढाकार घ्यावा.'

विवाह अभ्यास याबद्दल एक गमतीची गोष्ट सांगतो. शाळेच्या बदललेल्या अभ्यासांच्या पद्धतीमुळे मुलांचा अभ्यास घेणं पालकांच्या शक्तीबाहेर असतं. त्याच प्रकारे आधुनिक विवाहाच्या बदललेल्या कल्पनांमुळे तरुणांना लग्नासाठी अनुभवाच्या चार गोष्टी सांगणं पालकांच्या शक्तीबाहेर आहे.



4) लग्न जुळवणारे मध्यस्थ

ज्येष्ठांच्या मनात घर करून बसलेली आणखी एक गोष्ट म्हणजे मध्यस्थ. धंद्याच्या मॅनेजमेंटमधे 'प्लॅन्ड बफर' ऊर्फ मध्यस्थ नेमण्याची पद्धत असते. पाऊल मागे घेण्याची वेळ आली तर रूळ बदलून, मानहानी न होता व्यवहाराची तडजोड करता यावी म्हणून ही प्रथा आहे. पण ती आर्थिक व्यवहारासाठी असते. लग्न हा व्यवहार मानला तर ती त्याला लागू असेल. पारंपरिक लग्नपद्धतीत लग्न हा व्यवहारच मानतात म्हणून तिथे मध्यस्थ लागतो. दुसरं कोणीतरी वरसंशोधन करणार ते बहुतेक वेळा पालकच असतात. म्हणजे त्या परिस्थितीत पालक मध्यस्थ बनतात. माझ्या दृष्टिकोनातून प्रत्यक्ष लग्न करणाऱ्याखेरीज सगळे मध्यस्थच. याशिवाय ते उपमध्यस्थांना म्हणजे लग्नं जुळवणाऱ्या संस्थांना किंवा व्यक्तीला नेमतात.

अशा मध्यस्थांच्या 'चेन'मुळे मूळ 'कंझ्यूमर' म्हणजे उपवर व्यक्तीचं काय होणार ते स्पष्टच आहे. मध्यस्थांचा निराळा दृष्टिकोन असतो. स्वार्थ असू शकतो. निव्वळ व्यवहार म्हणून लग्नात 'यादी पे शादी'चे किस्सेही खूप घडतात. त्यात मुलीकडच्या बाजूकडून जास्तीतजास्त 'माल' काढण्यासाठीच जणू काही मध्यस्थ असतात. या प्रकाराला एक गोंडस स्पष्टीकरण आहे. 'लग्न दोन व्यक्तींचंच नसतं तर ते दोन कुटुंबांचं असतं, दोन घराण्यांचं असतं.' असं म्हणतात. मुलगा कसा आहे या प्रश्नाला उत्तर मिळतं, 'वडलांची फॅक्टरी आहे, गावी बरीच शेती आहे, मुंबईत फ्लॅट आहे आणि हा आईवडलांचा एकटाच मुलगा आहे.' हे काय मुलाचं वर्णन झालं का? किंवा मुलाची माहिती 'मोठी बहीण गेली 15 वर्षं अमेरिकेत असते' ही होऊ शकते का? आणि मग अशी मुलं आईवडलांच्या मागे लपून व्यवस्थित हुंडा, मानपान उकळताना दिसतात.

त्यामुळे पालकांनी पुढाकार घेण्यातली खरी अडचण सामाजिक अन्यायाची शक्यता ही आहे. अन्याय करण्याचा हेतू नसतो हे नक्की आहे, पण तरी तसं काहीतरी घडतंच घडतं.

ज्येष्ठ पालकांना प्रामाणिकपणी वाटतं की आपल्या अपत्याच्या लग्नासाठी स्थळं बघणं, निर्णय घेणं, देण्याघेण्याच्या वाटाघाटी करणं, लग्नसमारंभाची

व्यवस्था, खर्च करणं ही स्वतःची जबाबदारी आहे. या पद्धतीनी पालकांच्या पैशांनी मुलाचं लग्न अशी परिस्थिती असली की सगळ्या प्रकारच्या निर्णयांची सूत्रं मुलांकडे राहात नाहीत, पालकांकडे जातात.

पालकांचा व्यक्तिगत किंवा सामाजिक अन्याय करण्याचा हेतू नसतो हे मला अजूनही मान्य आहे, पण प्रत्यक्षात जे घडतं त्यात लोकशाही तत्त्वांचा अभाव असतो. स्त्री-पुरुष असमानता असते. आधुनिक, विवेकनिष्ठ विचारांनी निर्णय होत नाहीत. 'तुला काय करायचंय, तू बोहल्यावर नुसती उभी रहा' म्हणून मुलीला गप्प बसवलं जातं.

याला इलाज एकच असतो. मुलगा आणि मुलगी यांनी स्वतःच्या पैशांनी काय ते करायचं. तरच योग्य निर्णयांची काही तरी शक्यता आहे. लग्नाबद्दलचे सगळे निर्णय जी मुलगा-मुलगी घेऊ शकत नाहीत किंवा घेत नाहीत तो बालविवाहच समजायचा.



5) पारंपरिक संस्कार

दोन पिढ्यांचा आणखी एका विषयावरून संघर्ष चालू असतो. आधीच्या पिढीची देवावर श्रद्धा असते, धर्माचा त्यांना अभिमान असतो. अदृश्य शक्तीशी संबंधित गोष्टींवर म्हणजे ज्योतिषशास्त्र, पत्रिका यावर त्यांचा खरोखर विश्वास असतो. धार्मिक सण, समारंभ, उत्सव, व्रतवैकल्यं, उपास, मुहूर्त, पुनर्जन्म, शुभ-अशुभ वगैरे गोष्टी ते मनापासून करतात. तरुण पिढीला यापैकी खरं-खोटं करत बसण्याइतका वेळ नसतो, त्यामुळे पूर्ण विश्वासही नसतो आणि अविश्वासही नसतो. खुद्द त्यांच्यासमोर इतके निरनिराळे प्रश्न असतात की त्यांना अशा रुढींचा अभ्यासही जमत नाही.

मोठ्या माणसांना दुखवायला नको आणि स्वतःची भूमिका नेमकी ठरलेली नाही यामुळे तरुण पिढी अशा अनेक गोष्टी अर्धवटपणी करताना दिसते. ज्येष्ठांना वाटतं तरुणांनी रोज देवपूजा करावी, पण ते करत नाहीत. अशा गोष्टी त्या त्या माणसावर सोडून द्यायला हव्यात पण तेवढी गोष्ट वयस्कर लोकांना जमत नाही. एका गोष्टीची मात्र आधीच्या पिढीची मला कमाल वाटते. समारंभात नटण्याची त्यांना सवय असली तरी रोजच्या आयुष्यात त्यांच्यावर साध्या राहणीचे संस्कार झालेले आहेत. त्यांना सध्याच्या पर्यावरणीय प्रश्नांची बहुतेक वेळा पुरेशी समज नसतेच, पण अनेक चंगळवादी तरुण लोकांच्या तुलनेत त्यांची जीवनशैली नकळत जास्त पर्यावरणपूरक असते.

अनेक ज्येष्ठ मंडळींशी मी बोलण्याचा प्रयत्न केला आणि विचारलं की संस्कार म्हणजे नेमकं काय? त्यांचा त्याबद्दल काही अभ्यास नव्हता, त्यांचे विचार स्पष्ट नव्हते हे जाणवलंच पण एवढं सगळे जण सांगत होते की तरुणांनी वाकून नमस्कार केला की त्यांच्यावर चांगले संस्कार आहेत असं आम्ही मानतो.

माझ्या आणि शोभाच्या दृष्टीनी संस्कार याचा अर्थ निराळा आहे. आम्ही देवधर्म, अध्यात्म यांच्याही वाटेनी गेलो नाही आणि नुसते टी.व्ही.समोर दिवसभर बसून करमणुकीच्या वाटेनीही कधी गेलो नाही. स्वतःला आवडलेलं, पटलेलं आणि जमणारं सामाजिक काम हाच आमचा संस्कार. त्यामुळे एक गोष्ट नक्की साध्य होते. वेळेचं काय करायचं हा प्रश्न आमच्यासमोर नाही. अनेक

वयस्कर नवराबायकोत रिकामपणामुळे फालतू विषयांवर कुरबुरी सतत चालू असतात. प्रत्यक्षात दोघांच्या व्यक्तिमत्त्वातही फरक असतो, आरोग्यातही फरक असू शकतो. जीवनसाथ आणि पालक विद्यापीठाच्या कामामुळे आम्हाला आमचं आयुष्य चांगलं जगता आलं. त्यात शोभा गरवारे बालभवनची संचालक असल्यामुळे मुलांच्यात काम करते. मुलांच्यात वावरणाऱ्या ज्येष्ठ मंडळींना त्याचा नेहमीच खूप फायदा होतो.

आमच्यापुरतं आम्ही ठरवून टाकलं आहे की ही दोन्ही कामं आम्ही अखेरपर्यंत करणार. त्यामुळे अगदी समाधान वाटतं.



6) पैशाबद्दलच्या विचारसरणीतला फरक

पैसे खर्च करण्याच्या पद्धतीत दोन पिढ्यांच्या विचारातच फरक असतो असं तर अनेक वेळा मला जाणवलंय. एका घरात एकत्र कुटुंबात राहात असले तर निराळ्या पद्धतीनी हे प्रश्न सोडवावे लागतात पण विभक्त कुटुंब असलं तर त्यामानानी सोपं असतं. राहणं, खाणंपिणं स्वतंत्र असतं त्यामुळे मोठे प्रश्न नसतात. तरीही ज्या गोष्टी एकत्र करायच्या असतील त्याचा चोख हिशेब करून देण्याघेण्याचा व्यवहार वेळेवर उरकावा अशी मात्र मी कळकळीनी शिफारस करतो. मुलं-आईबाप असं जवळचं नातं असलं तरी स्पष्ट आणि चोख व्यवहारानी प्रेम वाढतं असं मला वाटतं. तसे ते व्यवहार नसले की केव्हातरी गैरसमजुती होऊ शकतात. मी, शोभा आणि शोनील-ॲनास्तेसिया, आभा-श्रेयस ही गोष्ट अगदी कायम पाळतो.

पूर्वीच्या काळी आयुष्यातला उत्साह वाढवण्यासाठी म्हणजे 'रिक्रिएशन'साठी सुटी काढून कुठे तरी दोन-चार दिवस जाण्याची पद्धत नव्हती. तशा फारशा सोयीही नव्हत्या आणि आपल्या घरच्या ज्येष्ठांकडे तेवढे पैसेही नव्हते. 'रिक्रिएशन'साठी वेळ काढणं आणि खर्च करणं या दोन्ही गोष्टी त्यांना समजत नाहीत, त्यामुळे पटत नाहीत. दोन पिढ्यांच्या विसंवादाचं हे कारण ठरल्याची बरीच उदाहरणं आहेत.

सगळी तरुण पिढी आणि त्यांचे आईवडील यांच्या आयुष्यात एक फार मोठा फरक झालेला आहे. तो म्हणजे वेळेचं गणित. आधीच्या पिढीला चरितार्थाइतकी कमाई करायला घराबाहेर जेवढा वेळ घालवावा लागायचा त्या मानानी तरुणांना जास्त वेळ द्यावा लागतो. थोडक्यात घरासाठी त्यांना ज्येष्ठांएवढा वेळ देता येत नाही. शिवाय चरितार्थाइतक्या कमाईची व्याख्याही बदलली. बाजारात जास्त वस्तू उपलब्ध झाल्या आणि त्या घ्याव्याशा वाटल्यामुळे पैशाची गरज वाढली. 'या वस्तूंवाचून आमचं नाही कुठे अडलं ते!' असं ज्येष्ठ म्हणतात तेही खरं आहे आणि तरुण पिढीला त्या वस्तू लागतातच हेही खरं आहे. शहरं आकारानी मोठी झाली तशी प्रवासाची अंतरं वाढली. ताण वाढले. जास्त पैसे मिळवलेच पाहिजेत या विचारामागे तरुण धावायला लागले. पैसे कसे मिळवायचे

या विचारानी डोक्याचा बराचसा भाग व्यापल्यामुळे आईवडलांशी चांगलं नातं राखण्यासाठी आवश्यक त्या गोष्टी तरुण करेनासे झाले.

भाववाढ आणि त्यामुळे समाजावर होणारे परिणाम हा आश्चर्यजनक आणि त्रासदायक विषय झाला. ज्येष्ठांवर, कधीही डोक्यावर कर्ज नको हा पक्का संस्कार झालेला आणि भाववाढीमुळे तरुणांचं गणित अगदीच उलटं. बहुतेक ज्येष्ठ कारकिर्दीच्या शेवटी स्वतःचं घर बांधतात तर तरुणांच्या गणिताप्रमाणे आज कर्ज काढून घर विकत घेणं स्वस्त पडतं. आपले पैसे साठेपर्यंत घरांच्या किमती इतक्या वाढलेल्या असतात की हा निर्णयच योग्य ठरतो. ज्येष्ठ आणि तरुण दोघांचंही म्हणणं आपल्याला समजतं पण हे वाद आपण टाळू नाही शकत.

'आयुष्याचा दर्जा' हा तत्त्वज्ञानातला खूप कठीण विषय आहे. ज्येष्ठांना आणि तरुणांना दोघांनाही वाटतं की आपल्या आयुष्याचा दर्जा चांगला असावा. पण दोन पिढ्यांच्या व्याख्या बहुतेक वेळा निराळ्या असतात. तरुणांच्या व्याख्येत दर्जा म्हणजे वस्तू असतात तर ज्येष्ठांच्या व्याख्येत नाती म्हणजे दर्जा असतो. दोघांनाही एकमेकांचा दृष्टिकोन समजत असतो पण मध्य काढण्यासाठीचं सगळ्यांचं कसब कमी पडतं.

अनेक ज्येष्ठांची इच्छा असते की आपण जे काम केलं तेच मुलांनी करावं. व्यवसायामधे अशी इच्छा असते हे आपण काही प्रमाणात समजू शकतो, पण अगदी सरकारी नोकरीतही ही इच्छा असते. काही लोक तसे प्रयत्नही करतात. आधुनिक विचार म्हणतो की ज्याला जे आवडत असेल ते करावं. याबद्दलही विसंवाद असतात. ज्येष्ठ मंडळींना कला, खेळ या विषयातली करीअर समजू शकत नाही. गाणं, नाटक, सिनेमा, चित्रकला अशा क्षेत्राची त्यांना भीती वाटते. पूर्वी त्यात पुरेसे पैसे मिळायचे नाहीत ही एक गोष्ट आणि अनेक परक्या स्त्री-पुरुषांचा सहवास याची त्यांना भीती वाटते ही दुसरी गोष्ट.

सगळ्या ज्येष्ठांच्या मनाच्या कोपऱ्यात अगदी थोडी का होईना अशी कल्पना असतेच की स्वतःच्या म्हातारपणी मुलं आपलं करतील. ज्या ज्येष्ठांना स्वावलंबनाचं तत्त्व समजलं असेल ते अशा अपेक्षा ठेवणार नाहीत. पण अशांची संख्या फार कमी आहे. बाकीच्यांचे घरातल्या तरुणांशी याबद्दल प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष वाद सुरू राहतात.

खरं म्हणजे भारत देशातल्या तरुण पिढीला इतक्या गोष्टींना तोंड द्यावं लागतंय की त्यांना स्वतःच्या ज्येष्ठ पालकांकडे लक्ष द्यायला वेळेची आणि

पैशाची सवड नसते हे सत्य ज्येष्ठांना जेवढं लवकर समजेल तेवढ्या लवकर ते शांत आणि समाधानी आयुष्य जगू शकतील.

निरनिराळ्या पद्धतींनी मानसशास्त्र, तत्त्वज्ञान, व्यवस्थापनशास्त्र, एवढंच काय, अध्यात्मदेखील एकच गोष्ट सांगतं, की सत्य कळण्यानीच शांती आणि समाधान मिळतं.



'आयुष्याचा दर्जा' हा तत्त्वज्ञानातला खूप कठीण विषय आहे. ज्येष्ठांना आणि तरुणांना दोघांनाही वाटतं की आपल्या आयुष्याचा दर्जा चांगला असावा. पण दोन पिढ्यांच्या व्याख्या बहुतेक वेळा निराळ्या असतात. तरुणांच्या व्याख्येत दर्जा म्हणजे वस्तू असतात तर ज्येष्ठांच्या व्याख्येत नाती म्हणजे दर्जा असतो.

7) आहारातले फरक

आधीच्या पिढीला आहारशास्त्राविषयी माहिती बेताचीच असते. नवीन पिढीला माहिती उपलब्ध असते पण जंकफूडच्या वातावरणात त्या माहितीचा क्वचितच उपयोग होतो. नव्या पिढीचे स्वयंपाकातले शॉर्टकट्स आधीच्या पिढीला पसंत पडत नाहीत. तरुणांचं घराबाहेर रेस्टॉरंटमधे जाऊन खाण्याचं प्रमाणही फार असतं. त्याखेरीज आधीच्या पिढीवर शाकाहाराचे संस्कार पक्के झालेले असतात. तरुणांचं मांसाहाराचं प्रमाण त्यांना पसंत नसतं. ते त्यांच्या धार्मिक तत्त्वाच्याही विरुद्ध असतं.

तरुण पिढीपैकी ज्यांचं कामाचं स्वरूपच गावोगावी हिंडण्याचं असतं त्यांची गोष्टच निराळी. त्यांना इलाजच नसतो. पण स्वतःच्याच राहत्या गावात स्वयंपाकाचा कंटाळा आला म्हणून, वेळ नसल्यामुळे, दमणूक झाली म्हणून, पाहुणे आले म्हणून किंवा काही तरी साजरं करण्याच्या हेतूनी किंवा हौसेनी बाहेर खाण्याचं तरुण मध्यमवर्गीयांचं प्रमाण खूप आहे. खर्च परवडत असला तर पैशाचा प्रश्न त्यात येत नाही, पण अपायकारक अन्नाचा प्रश्न आहेच.

ज्यांनी धंदा म्हणून रेस्टॉरंट, ढाबा, टपरी, खाणावळ उघडली तो पैसे मिळवण्याच्या सगळ्या युक्त्या वापरणार हे गृहीतच आहे. खाद्यपदार्थाच्या मानानी किमती कमी का जास्त, गिऱ्हाइकाच्या अंदाजात बसणारी किंमत आहे का नाही हा मुद्दाच अलाहिदा आहे. पण ते पदार्थ बनवताना वापरलेल्या, शरीराला अपायकारक घटकांचं काय? तो पदार्थ दिसायला आकर्षक आणि चवीला चांगला बनवण्याच्या युक्त्या तर खूप असतात. धंदा करणाऱ्याला त्या वापराव्याच लागतात. थोडक्यात तब्येतीला अपायकारक पण चवीला चांगला असा कुठचाही पदार्थ किती प्रमाणात किती वेळा खायचा याचं गणित प्रत्येक कुटुंबानी ठरवायला हवं.

त्याचबरोबर दुकानात मिळणारे बंद पाकिटातले पदार्थ घरी नुसते गरम करून खाणं याचं प्रमाण हा प्रश्न आहेच. या बाहेर खाण्याच्या किंवा बाहेरून घेऊन घरी खाण्याच्या सवयींबद्दल आधुनिक काय आणि पारंपरिक काय याबद्दल देखील घोटाळा असतो. घरातले ज्येष्ठ इतर अनेक बाबतीत पारंपरिक मूल्यांच्या

बाजूचे असतात. पण या बाबतीत ज्येष्ठांचा शक्यतोवर घरी बनवून घरी खाण्याचा आग्रह मला आधुनिक वाटतो. घरातल्या स्त्रीला वेळ नसतो त्यामुळे सर्वांना स्वयंपाक यायला हवा हेही आवश्यक आहे.

परंपरेला आपल्या शरीराविषयी एक महत्त्वाची गोष्ट माहिती होती, ती म्हणजे 'शरीराचे सगळे अवयव एकमेकांवर अवलंबून असतात.' नवीन पिढीला ती माहिती नाही, समजत नाही. खाण्यापिण्यावर फक्त पोट अवलंबून नसतं तर अगदी पायाची बोटंदेखील अवलंबून असतात. 'आहारातून आरोग्य' ही कल्पना आधीच्या पिढीला जास्त चांगली माहिती होती. त्यांना खाण्याच्या सवयी जास्त चांगल्या होत्या.

व्यसनं हा एक स्वतंत्र प्रश्न आहे, पण त्याचं कारण या विषयाशी संबंधित आहे म्हणून इथे सांगतोय. मुळात माणसाची अंतर्मनाची ताकद कमीजास्त असते. ज्यांचा आत्मविश्वास कमी पडतो ते कशाच्या तरी आहारी जाण्याच्या प्रकारचे असतात. असे लोक एखाद्या व्यक्तीच्या आहारी जाऊ शकतात, ती व्यक्ती मित्र, मैत्रीण कोणीही असू शकतं. अशी व्यक्ती त्यांना आवश्यक ती नशा नुसत्या सहवासानी पुरवू शकते. ती व्यक्ती नसली किंवा त्या व्यक्तीनी अव्हेरलं की अशा माणसाला पर्यायी नशा आवश्यक होते. तंबाखू, दारू, अमली पदार्थ यांची सुरुवात तात्पुरता पर्याय म्हणून होते. पुढे शरीरयंत्रणेला त्यांची सवय लागते. त्या व्यसनाशिवाय शारीरिक क्रिया धडपणी करताच येत नाहीत. मग मात्र त्या सापळ्यातून बाहेर येण्यासाठी फार कष्ट, वेळ, खर्च लागतो. हे सगळं सांगण्याचा उद्देश एवढाच की आत्मविश्वासाच्या कमतरतेमुळे सगळी सुरुवात होते हे पालकांनी लक्षात घ्यावं. मूल लहान असो किंवा मोठं, प्रश्न तोच. पूर्वीपेक्षा अमली पदार्थ मिळण्याची ठिकाणं देखील वाढली आहेत हे पण एक महत्त्वाचं कारण आहे.

व्यसनं आणि त्यावरचे उपाय माझा अभ्यासाचा विषय नाही आणि होऊही शकत नाही. कारण एका मर्यादेपर्यंतच तो मानसशास्त्राच्या कक्षेत येतो. व्यसनात माणूस किती गुंतला त्यावर ते अवलंबून आहे. व्यसनाच्या सेवनावाचून शारीरिक क्रिया धड होत नाहीत, अशा अवस्थेत तो पोचला असला तर तो प्रश्न वैद्यकीय क्षेत्रातला बनतो. नशेअभावी केवळ मनाला त्रास होतो असं असलं तर खेळ, व्यायाम, समुपदेशन अशा मार्गांनी प्रश्न सोडवता येतो. या मुद्द्याचा ज्येष्ठांशी संबंध काय ते आता सांगतो. आधीच्या पिढीच्या काळात वाहनांची उपलब्धता

कमी होती, घरातली यंत्र एवढी नव्हती त्यामुळे शारीरिक कष्ट आणि चालणं दोन्हीची लोकांना सवय होती. नवी पिढी चालू शकत नाही इतकी वाहनांवर अवलंबून असते आणि सगळ्याप्रकारची यंत्रं असतातच दिमतीला. कोपऱ्यावरच्या दुकानातदेखील तरुण मंडळी वाहनानी जातात, चालत जात नाहीत. खरोखर वेळ नसतो अशा प्रसंगांचं प्रमाण कमी असतं. वेळ नाही असं मनानी ठरवण्याचं प्रमाण जास्त असतं.

व्यसन करण्यासाठीची साहित्यं म्हणजे दारू आणि अमली पदार्थ मिळवण्यासाठी लांब जावं लागतं ते आधीच्या पिढीला शक्य नव्हतं. ज्येष्ठांमधे दारू पिणाऱ्यांचं थोडं प्रमाण असायचं. दुसरं टोक म्हणजे एकदम निर्व्यसनी. अमली पदार्थांच्या जाळ्यात एवढ्या मोठ्या संख्येनी अडकणं ही मात्र थेट नव्या पिढीचीच करामत आहे.



८) सामाजिक जाणिवेतला फरक

आजच्या कार्यशाळेमधे मी स्वतः ज्येष्ठ असल्यामुळे त्यांचीही बाजू मांडतो आहे आणि अनेक तरुणांशी सारखा संपर्क असल्यामुळे मी तरुणांचीही बाजू अर्थातच मांडणार. आधीच्या पिढीवर एक संस्कार खूप चांगला झालेला होता. तो म्हणजे इतरांना मदत करण्याचा. माझ्या लहानपणी वार लावून कुठेकुठे जेवायला जाणारे अनेक जण माझ्या माहितीत होते. आता तो संस्कार लुप्त झाल्यात जमा आहे. एकूणच समाजाविषयी कृतज्ञतेची भावना तरुण पिढीत कमी झाली.

माझ्या लहानपणी अशी काही मुलं आमच्या घरी जेवायला अधूनमधून होती असं मला आठवतंय.

शेजाऱ्यांसाठी, नातेवाइकांसाठी, मित्रांसाठी कष्ट करणं, खर्च करणं, वेळ देणं याचंही प्रमाण पूर्वी जास्त होतं. घरात काम करणाऱ्या नोकर-चाकरांशी वागतानादेखील हात सढळ असायचा.

या पुस्तकसंचात समाजकार्याच्या दिशा अशा मथळ्याचा एक लेख आहे. विशेषतः उच्चमध्यमवर्गीयांना लोकांसाठी, काहीतरी करावं असं वाटत असतं, पण काय करावं ते उलगडत नसतं. त्यांना त्या लेखामुळे नक्की दिशा मिळेल.



9) एकत्र का विभक्त कुटुंब?

एकत्र कुटुंब का विभक्त हा एक दोन पिढ्यांच्या वादाचाच विषय आहे. पूर्वी एकत्र ही एकच कुटुंबपद्धती माहिती होती. अनेकदा गावाकडून शहरात येऊन लोक स्थायिक झाले की आपोआपच विभक्त कुटुंब बनायचं. एकत्र राहात असताना घरात सून आली की आईची मुलावरची सत्ता जाते ही मुख्य अडचण असते.

प्रत्यक्षात मानसशास्त्रानी यावर अभ्यास करून असा निष्कर्ष पक्का केलेला आहे की आई-मूल, वडील-मुलगा, भावंडं, एवढंच काय नवरा-बायको यांनासुद्धा एकत्र सहवासाबरोबरच स्वतंत्रतेचीही गरज असते. त्यानीच चांगले असलेले संबंध चांगले राहतात. ही गोष्ट तरुणांना समजण्याचं प्रमाण खूप आहे आणि ज्येष्ठांमधे फार कमी आहे.

त्याखेरीज आणखी एक गोष्ट एकत्र आणि विभक्त कुटुंबाच्या अभ्यासात स्पष्टपणे समोर येते. स्त्री-पुरुष समानतेच्या कल्पनांच्यात एकत्र कुटुंब अजिबात बसत नाही, कारण एकत्र कुटुंबातली मूळ कल्पना पुरुषाच्या घरी स्त्रीनी लग्नानंतर राहायला जायचं यावरच आधारलेली असते.

या पुस्तक-संचात एकत्र आणि विभक्त कुटुंब याची तुलना, फायद्यातोट्यांचा अभ्यास, त्याबद्दलच्या कार्यशाळा याबद्दल सविस्तर लिखाण आहे. स्त्री-पुरुष असमानतेची आयुष्यातली रूपं यावरही लेख आहे. त्यात या विषयातले आणखी तपशील सापडतील.



10) स्वावलंबनाविषयी दृष्टिकोनात फरक

मी हे अनेक वेळा बोललेलो आहे हे मला माहीत आहे पण तरी त्याचा उल्लेख इथे अटळ आहे. भारतात स्वावलंबन हा सद्‌गुण आहे की दुर्गुण आहे याबद्दल समाजाचा निर्णयच झालेला नाही. स्वावलंबन या विषयावरचा या पुस्तकसंचामधला लेख त्यासाठीच आहे.

ज्येष्ठांच्या दृष्टीनी स्वावलंबी पाहुणा चांगला, म्हातारे आईवडील स्वावलंबी असले तर चांगले, कारण त्यांची शुश्रूषा करावी लागत नाही, धाकटा भाऊ-बहीण मिळवायला लागले आणि पैशानी स्वावलंबी झाले तर चांगले, मुलं कमावायला लागून स्वावलंबी झाली तर छान, पण सांस्कृतिक निर्णयाच्या बाबतीत तरुण पिढी स्वावलंबी नसले तर चांगले अशी साधारण कल्पना असते.

त्यांनी लग्न परस्पर ठरवू नये. आपली मुलं पैसे मिळवायला लागली तर छान, पण जोडीदार निवडताना त्यांनी स्वावलंबी होऊ नये असा हा गोंधळाचा विचार आहे.

हा सगळा गोंधळ विलायतेत नाही. स्वावलंबन हा तिथे निश्चित सद्‌गुण आहे आणि सगळ्या संदर्भात सद्‌गुण आहे हा राष्ट्राचा आणि समाजाचा निर्णय झालेला आहे.

तत्त्वज्ञान तर स्पष्ट म्हणतं की स्वावलंबन ही नैसर्गिक प्रवृत्ती आहे. स्वावलंबनानीच आत्मसन्मान सांभाळता येतो. परावलंबाच्या वाटेनी आत्मसन्मानालाही धक्का पोहोचतो. त्याशिवाय दुसऱ्याकडून काम करवून घेण्याची मनाला आणि शरीराला सवय लागली की त्यातून विकृती जन्म घेते. सरासरी भारतीय कुटुंबात हा संघर्ष घरोघरी आढळतो.



11) घरातल्या सोयी

वय वाढतं तशी झोप कमी होते. गरजा, सवयी बदलतात. पूर्वीच्या घरांमध्ये खूप खोल्या, खूप दरवाजे, भरपूर जागा असायची, पण सोयी अपुऱ्या असायच्या. संडास घरापासून शक्य तेवढ्या लांब असायचे. ज्येष्ठांना त्याची लहानपणापासून सवय असायची, पण पुढच्या पिढीला मात्र या गैरसोयी वाटतात.

काही घरांत ज्येष्ठ मंडळींसाठी निराळी खोली आणि आत दरवाजा असलेली 'ॲटॅच्ड टॉयलेट' नसते. ज्येष्ठांची रात्रीची झोप कमी झाल्यामुळे ते पहाटे उठतात. दिवा, दरवाजाचे आवाज वगैरेंनी घरातल्या तरुण मंडळींना त्रास होतो. वयस्कर लोकांनी अशा वेळी कमीतकमी आवाज करण्याची काळजी घ्यायलाच हवी.

माझ्या ओळखीचे एक गृहस्थ मुलगा आणि सून लवकर उठत नाहीत म्हणून सारखी कटकट करायचे. हे स्वतः रोज पहाटे चारला उठायचे हे ठीक आहे, पण सकाळी उठण्यावरून घरातलं वातावरण बिघडवून ठेवायचं हे अजिबातच बरोबर नाही.

जीवनसाथ अभ्यास मंडळाचा सगळा अभ्यास शहरी मध्यमवर्गीयांमधला आहे. मध्यमवर्गीयांकडे मुबलक पैसे नसले तरी अत्यावश्यक गोष्टींसाठी पुरेसे पैसे असतात असं धरून चालूया.

घरातल्या ज्येष्ठ लोकांनाही 'प्रायव्हसी'ची निश्चित गरज असते हे सबंध कुटुंबानी मान्य करून त्यांच्यासाठी निराळ्या खोलीची व्यवस्था आग्रहानी करावी. सबंध कुटुंबानी मिळून हा प्रश्न सोडवायचा आहे.



12) स्वतःच्या मुलांच्या संसारात लक्ष

आधीची सगळी पिढी आपल्या मुलांच्या संसारात खूप लक्ष घालायची. मुलांचे संसार सुरळीत व्हावे, ते समाधानी असावेत ही इच्छा चांगली होती यात वादच नाही, पण त्याच्या पद्धतीबद्दल मात्र दोन पिढ्यांतच वाद सुरू झाले.

एक गोष्ट मात्र मान्य करायलाच पाहिजे. 'नॉन कॉम्पॅटिबिलिटी' या कारणामुळे घटस्फोट मिळण्याची कायद्यात तरतूद झाल्यामुळे बरे-वाईट दोन्ही परिणाम झाले. ज्यांचे स्वभाव निराळे असल्यामुळे पटत नव्हतं त्यांना एकमेकांना सहन करत आयुष्य काढायला लागायचं किंवा बाहेरख्यालीपणा करायचा एवढेच मार्ग होते.

या कायद्यातल्या बदलामुळे घटस्फोटांचं प्रमाण वाढलं. सर्व बाजूंनी घटस्फोटाचे संदर्भ ऐकल्यामुळे घटस्फोटाविषयीची भीती कमी झाली. दुसरी बाजू म्हणजे 'संसार टिकवलाच पाहिजे' अशी परिस्थिती राहिली नाही. जमलं नाही तर घटस्फोट घेऊन टाकू असं जोडपी सहज उल्लेख करायला लागली. हे सगळं घरच्या ज्येष्ठांना भावनिक दृष्ट्या झेपेनासं झालेलं आहे.

याला मात्र एकच इलाज आहे. वय कुठलंही असो, अभ्यास मंडळात जायला लागायचं. ज्येष्ठांनी आपल्या मुलांच्या संसारात किती लक्ष घालायचं हे ज्येष्ठांनी अभ्यासपूर्वक ठरवावं. आपल्या पुढच्या पिढीनी असं असं करावं ही इच्छा असणं, तसा उल्लेख, विनंती, सूचना सगळं मान्य असतं, पण त्या मर्यादेच्या पलीकडे ज्येष्ठांनी जाऊ नये, याबद्दल अभ्यास मंडळात सविस्तर चर्चा असतात.



13) पालकत्वाविषयीचा दृष्टिकोन

ज्येष्ठ आणि तरुण यांच्यात लहान मुलांना वाढवायचं कसं याबाबतीत मतभेद असतात. ते सगळ्या घरात असतात. आम्हाला तीन नातवंडं आहेत. आम्ही त्यांच्याशी कायम प्रेमानी वागतो, त्यांना दंगा करू देतो, मर्यादित प्रमाणात नासधूस करू देतो. याबद्दल आमची मुलगी आणि आम्ही यांच्यात नेहमीच मतभेद असतो. आम्ही दोन पिढीतल्या लोकांनी मार्ग असा काढलाय की ज्यानी त्यानी आपापल्या पद्धतीनी वागावं. कित्येक घरी याच्या बरोब्बर उलट वादाचे विषय असतात. ज्येष्ठांना वाटतं लहान मुलांना धाकात ठेवायला हवं. तरुणांना धाकदपटशा पसंत नसतो.

पालक शिक्षणात मी आणि शोभा प्रत्येक वेळी एक गोष्ट सांगतो ती अशी. सगळं पालकत्वाचं कसब वापरण्याचा उद्देश एकच. आपलं मूल कसं व्हायला हवं? स्वतंत्र, जबाबदार, स्वावलंबी, समर्थ आणि शहाणं. जमलेले सगळे जण हाच उद्देश आहे हे मान्य करतात. प्रत्यक्षात मात्र त्यातला स्वतंत्र हा शब्द विसरतात. मग हेच पालक वय वाढत जाऊन मध्यमवयीन आणि पुढे ज्येष्ठ होतात. तरी 'स्वतंत्र' हा शब्द ते विसरलेलेच असतात. स्वतंत्र याचा अर्थ चुका करून त्या सुधारण्याची मुभा. त्या चुका केल्याशिवाय बिनचूक म्हणजे काय हे मुलांना कळणार नाही हे त्यांना कळत नाही.

लहान मुलांच्या पालकांच्या पालकशाळा मी नि शोभा अनेक वर्षं घेतोय. 3 नि 4 वर्षं वयाच्या मुलांशी बोलतानाही हळूहळू पालक मान्य करतात की आपण समजतो त्यापेक्षा लहान मुलांना खूप काही कळत असतं. लहान मुलं म्हणजे अखंड चालू असलेला 'व्हिडिओ कॅमेरा' असतो. मुलं काही बोलत नाहीत पण आपले सगळे संवाद, चांगलं वाईट वागणं त्यांनी पद्धतशीरपणी 'रेकॉर्ड' केलेलं असतं. त्या रेकॉर्डिंगचा वापर मात्र ती मुलं नंतर आयुष्यात केव्हाही करतात. केव्हातरी तरुण मुलाकडून काहीतरी आपण ऐकतो नि लक्षात येतं की अनेक वर्षांपूर्वी तयार झालेली ती 'व्हिडिओ कॅसेट' आता लागलीय.

3-4 वर्षांच्या मुलांना कळतं हे मान्य केल्यावर आपल्या लग्नाच्या वयाच्या मुलांना कळतं का नाही हा प्रश्नच कुठे येतो? फरक एवढाच की लहान

मुलं मतभेद निराळ्या प्रकारे सांगतात आणि मोठी मुलं निराळ्या शब्दात बोलतात.

इथे जमलेल्या सगळ्या तरुणांच्या ज्येष्ठ पालकांना एक प्रश्न विचारतो आहे. लहान मूल स्वतःचे निर्णय स्वतः घेऊन त्याबाबतीत आईवडलांपासून कितव्या वर्षी स्वतंत्र होतं? आत्तापर्यंतच्या अनेक कार्यशाळांमधे उलटसुलट कितीही चर्चा झाल्या तरी एक निष्कर्ष निश्चित निघतो. मूल पहिलीत गेलं की त्याला अभ्यास, मित्रमैत्रिणी, खेळ, शिक्षक आणि आईवडील एवढ्या गोष्टी सांभाळाव्याच लागतात. त्यामुळे स्वतःचे निर्णय स्वतः घ्यायला लागण्याखेरीज दुसरा मार्गच नसतो.



पालक शिक्षणात मी आणि शोभा प्रत्येक वेळी एक गोष्ट सांगतो ती अशी. सगळं पालकत्वाचं कसब वापरण्याचा उद्देश एकच. आपलं मूल कसं व्हायला हवं? स्वतंत्र, जबाबदार, स्वावलंबी, समर्थ आणि शहाणं. जमलेले सगळे जण हाच उद्देश आहे हे मान्य करतात. प्रत्यक्षात मात्र त्यातला स्वतंत्र हा शब्द विसरतात. मग हेच पालक वय वाढत जाऊन मध्यमवयीन आणि पुढे ज्येष्ठ होतात. तरी 'स्वतंत्र' हा शब्द ते विसरलेलेच असतात. स्वतंत्र याचा अर्थ चुका करून त्या सुधारण्याची मुभा. त्या चुका केल्याशिवाय बिनचूक म्हणजे काय हे मुलांना कळणार नाही हे त्यांना कळत नाही.

14) प्रेमाची समज

माझ्या मते आधुनिक विचारसरणीत प्रेम दाखवण्याची योग्य पद्धत कुठली ती वागणुकीतून दिसली पाहिजे. आधीच्या पिढीला फक्त खायला घालणं समजतं. पाहुणे आले की त्यांना आग्रह करून खायला घालणं म्हणजेच सुसंस्कार असं त्यांना वाटतं. नव्या पिढीला ते जमत नाही, ते फक्त शब्द वापरतात. ते इंग्लिश मॅनर्स शिकलेले असतात त्यामुळे 'प्लीज, सॉरी, थँक्यू' त्यांना जमतं. पण वर जे म्हटलंय की प्रेम वागणुकीतून दिसलं पाहिजे ते दोन्ही पिढ्यांना जमत नाही.

आणखी एक फार महत्त्वाची गोष्ट माझ्या मते बरेच पालक लक्षात घेत नाहीत. अशांसाठी अगदी साधा प्रश्न विचारतो. आपलं आपल्या मुलांवर खरंखुरं मनापासून प्रेम आहे का?

दोघांच्यात म्हणजे पालक आणि मुलं यांच्यात कुठल्याही बाबतीत एकमत असेल तर प्रश्नच नाही. पण मतभेद असला तर एकूण फक्त चार मार्ग संभवतात–

1) पालकांनी मुलांच्या मनाप्रमाणे करणं.
2) मुलांनी पालकांच्या मनाप्रमाणे वागणं.
3) दोघांनी समझोत्यानी मधला मार्ग काढणं.
4) शेवटचा चौथा मार्ग - रागवारागवी न करता दोघांनी आपापल्या निराळ्या मार्गांनी जाणं.

याखेरीज निराळा पाचवा मार्गच असू शकत नाही. तुमचं मुलांवर खरं प्रेम असलं तर तिसरा किंवा चौथा मार्ग तुम्ही नेहमी मान्य करता का?

आता पुन्हा जरा खऱ्या प्रेमाविषयी बोलूया. ज्याचं खरं प्रेम असतं त्यांनी असं म्हणणं अपेक्षित आहे. 'तू काय म्हणतेस ते मला पटत नाही, पण तरी माझा असा आग्रह आहे की तू तुझ्या मनाप्रमाणेच वागावंस.' त्यापुढे असं म्हटलं पाहिजे की 'आपला मतभेद आहे पण त्यावरून व्यक्तिगत पातळीवरचा, मनं दुखावणारा वाद आपण टाळू. आपण यावर पुन्हा एकदा नीट विचार करून पुन्हा बोलूया. हे आपलं भांडण नाही.' 'जो जे वांछील तो ते लाहो' हे काय

फक्त पसायदानात म्हणण्यासाठी आहे? खऱ्या प्रेमामधे त्याची थेट अंमलबजावणी आवश्यक आहे.

सगळ्या पालकांनी एक मानसशास्त्रीय सत्य समजून घ्यायलाच हवं की मानवजातीला स्वतः निर्माण केलेल्या कशाबद्दलही जास्त आपुलकी असते. ते तत्त्व सगळ्याला लागू आहे. घर असो, कलाकृती असो, काम असो नाहीतर मूल असो. मूल ही स्वतःची निर्मिती असते. त्यामुळे त्याचाच पुढचा अर्थ असा होतो आपल्या आईवडलांवर आपलं जेवढं प्रेम असतं त्यापेक्षा आपल्या मुलांवर जास्त प्रेम असतं. थोडक्यात आज आपलं आपल्या मुलांवर कितीही प्रेम असलं तरी आपली मुलं आपल्यावर तेवढं प्रेम करू शकणार नाहीत.

तरुणपणी आपण आपल्या आईवडलांचं ऐकत होतो का हे जरा आठवून बघा ना! कदाचित उलट बोलत नसू, पण त्यांच्या मनाप्रमाणे वागत नक्कीच नव्हतो. जे पालक स्वतःला आधुनिक म्हणवून घेतात, मुलांवर प्रेम आहे म्हणतात त्यांनी तरी हे सगळं लक्षात घ्यावं आणि मुलांना निर्णयस्वातंत्र्य द्यावं अशी आपली नक्कीच अपेक्षा आहे. त्यांचं सल्लागार बनावं पण त्यांचे निर्णय आपल्या हातात घेऊ नयेत. 'जनरेशन गॅप'वर मात करण्यासाठी, मुलांना समजून घेण्यासाठी जरूर प्रयत्न करावेत.

आपली मुलं मोठी म्हणजे 30-35 वयाची झाली की दोन पिढ्यांमधे काही मतभेद असले तरी ते विसरून वागावं लागतं. आईवडलांचं आपल्या मुलांवर खूप प्रेम असतं हे मान्य असलं तरी त्याचा अर्थ मुलं सगळं ऐकतील असा नाही.

अगदी सुरुवातीला मी म्हणालो होतो की प्रेम वागणुकीतून दिसलं पाहिजे याचा अर्थ आता सांगतो. ज्या माणसाविषयी प्रेम वाटतं त्या माणसाकडे, त्याच्या दिनचर्येकडे आपलं लक्ष पाहिजे. त्यात त्याची काही अडचण असली तर ती आपल्याला कळायला हवी. 'अडचणीत मदत करणं' म्हणजेच वागणुकीतून प्रेम दिसणं. ती अडचण ओळखून 'यामधे काही मदत लागली तर मागण्याचा संकोच करू नको' हे मात्र आपणहून म्हणायचं आहे. दुसऱ्यानी मदत मागेपर्यंत थांबायचं नाही. असा प्रसंगच आला नाही तरी जो आधार आपण देऊ केलेला असतो ती म्हणजे प्रेम व्यक्त करायची योग्य पद्धत. हे घरातल्या सगळ्यांना कळायला हवं.



15) मैत्रीबद्दलच्या कल्पना

पारंपरिक विचारांच्यात मैत्रीला एवढं महत्त्व नसतं. नातेवाईक तेवढे महत्त्वाचे. एकमेकांकडे जायचं म्हणजे नातेवाइकांकडे. बाहेरगावी नातेवाइकांकडे बरेच दिवस राहायला जाण्याचीच पद्धत होती. याबाबतीत घरातल्या तरुणाचे विचार निराळे असतात. तरुण मंडळी नातेवाइकांच्यात इतकी रमत नाहीत.

लग्न झाल्यानंतर आपल्या सुनेचा कोणी नवऱ्याव्यतिरिक्त मित्र असू शकतो हे ज्येष्ठांना समजत नाही. त्यामुळे पटत नाही. आपल्या मुलाची मैत्रीणदेखील त्यांना चालत नाही. मुळात अशा 'मैत्री'मुळे नवराबायकोचे संबंध जास्त दृढ होतात यावर त्यांचा विश्वास नाही.

स्त्री-पुरुष मैत्रीसंबंधीच्या आधुनिक विचारात खरं म्हणजे असं आहे की प्रत्येक स्त्रीला नवऱ्याव्यतिरिक्त एक दोघं मित्र असावेत. त्याचबरोबर नवऱ्यालाही बायकोव्यतिरिक्त एक-दोन मैत्रिणी असाव्यात. या गोष्टीमुळे नवरा-बायकोमधलं नातं जास्त समृद्ध होतं असं मला वाटतं. अनेक तरुण जोडप्यांना हे पटतं पण घरातल्या ज्येष्ठांना पटत नाही. जीवनसाथमधे याविषयी अगदी नियमित कार्यशाळा चालतात.



16) भाषेचे प्रश्न

तरुण मुलामुलींचा आणखी एक प्रश्न असतो. शेतीच्या पार्श्वभूमीच्या आईवडील दोघांनाही किंवा दोघांपैकी एकाला भाषेचा प्रश्न असू शकतो. इंग्लिश येण्याचं प्रमाण तर जवळजवळ नसतंच. मराठी भाषेत इंग्लिश भाषा बऱ्याच प्रमाणात मिसळली हा एक प्रश्न आणि शाळांच्या माध्यमांचा दुसरा गंभीर प्रश्न निर्माण झाला. सगळ्या शहरांत मराठी माध्यमांच्या शाळा कमीकमी व्हायला लागल्या आणि इंग्लिश माध्यमाच्या खूप वाढल्या त्यामुळे अनेक ठिकाणी आजी-आजोबा आणि नातवंडं यांच्यात भाषा ही मोठी दरी तयार झाली.

पिढीतल्या विचारांच्यातला आणखी एक फरक सांगतो. 50 वर्षांपूर्वी हस्ताक्षर चांगलं असणं याला खूप महत्त्व होतं. आता नवीन पिढीत लिहिण्याचाच प्रसंग येत नाही तर हस्ताक्षराचं काय महत्त्व उरणार? लॅपटॉप, मोबाइल आणि इंटरनेट असताना ‘पुरी दुनिया मुठ्ठीमे’ ही भावना येणारच. लिखाण सोडाच, पुस्तकही नवी पिढी वाचायला तयार नाही. वाचायला तयार नाही, ऐकायला तयार नाही, बघायला वेळ नाही अशा परिस्थितीमधे आपल्याला म्हणजे ज्येष्ठांना तरुण पिढीला काही सांगायचं असेल तर कुठल्या माध्यमातून सांगायचं हाच मुख्य प्रश्न आहे.

एस.एम.एस.ची संक्षेपातली भाषा हा एक गमतीशीर प्रकार आहे. परीक्षेच्या पेपरात एका मुलानी एस.एम.एसच्या भाषेत उत्तरं लिहिल्यामुळे खूप बोलणी खाल्ल्याचा विनोद मी मधे ऐकला. गंमत वाटली.



17) संवादकलेची समज

संवादकलेची समज यामधेदेखील जनरेशन गॅप असते. हे समजायला अधिक सोपं करूया. असं समजा की तुमचा मुलगा किंवा मुलगी तुमच्या दृष्टीनी चुकीचं वागतायत. तुमच्या दृष्टिकोनात आणि त्यांच्यात फरक आहे हे उघडच आहे. तुम्हाला जे वाटतंय ते कारण सांगणं यापलीकडे खरं म्हणजे तुम्ही काही करू शकत नाही. सध्या ज्या ज्येष्ठांविषयी बोलणं चालू आहे ती लोकं हे एकदा सांगून थांबत नाहीत. ते पुनः पुन्हा, दिवसभर, तो मुलगा समोर दिसला की प्रत्येक वेळेला तीच गोष्ट सांगतात. हळूहळू मुलगा अशा निर्णयापर्यंत पोचतो की ज्येष्ठ सांगताहेत त्यात तथ्य असेलही, पण इतकं मागे लागल्यामुळे आता ती गोष्ट नक्की करायची नाही.

हे असं डिवचणं, दुखावणं आणि नकारापर्यंत पोचवण्याचं कसब ज्येष्ठ घरोघरी वापरतात. समजा मी म्हणतोय ते पटत असेल तर त्यावर उपाय आहे तो काही काळ करून बघा ना! आपल्याला जे वाटत असेल ते सांगायचं. अगदी नक्की सांगायचं, पण पहिली गोष्ट म्हणजे शांतपणी, मुद्देसूद सांगायचं ह्याची तयारी करायची. समजा एकदा सांगून नाही काही परिणाम झाला तर त्याचा स्वतःला काय त्रास होतो तेवढं आणि तेवढंच सांगून बघा.

यामुळे परिणाम होण्याची खूप म्हणजे खूप शक्यता आहे. समजा तरीही काही फरक नाही दिसला तर 'मला राहवत नाही म्हणून शेवटचं सांगतो' म्हणून थोडक्यात शेवटचं सांगा. फार जवळची व्यक्ती असेल तर फार तर आणखी दोनदा 'तू काही विचार केलास का आपल्या बोलण्यावर?' आणि खरोखर शेवटी 'तुझ्या लक्षात असेलच' म्हणा आणि विषय थेट डोक्यातून काढून टाका. तुम्ही या क्रमानी वागत गेलात तर पंचाण्णव टक्के खात्रानी सांगतो, मुलगा किंवा मुलगी आपणहून बोलतील आणि काहीतरी तोडगा निघेल.

आमच्या जवळच्या ओळखीतल्या एका घरातल्या मुलीनी एका मुलाशी लग्न करायचं ठरवलं. आईवडलांना तो मुलगा पसंत नव्हता. पण आईवडलांनी हा प्रश्न शांतपणी सोडवण्याच्या ऐवजी खूप आक्रस्ताळेपणा, तमाशे, धमक्या असा पवित्रा घेतला. खूप वादावादी, भांडाभांडी होऊन त्यांनी मुलीला घरातून

हाकललं. माझ्या मते त्यांच्या काही मुद्द्यांमधे तथ्य असलं तरी अशा चुकीच्या वागणुकीचे परिणाम असेच होणार. आईवडील, मुलगी, जावई यांचे संबंध आयुष्यभरासाठी बिघडून बसले ही त्या सगळ्यांच्याच मनात कायमची सल राहणार. मला वाटतं त्यांनी थंड डोक्यानी मुलीला आणि होणाऱ्या जावयाला फक्त 6-8महिने थांबण्याची विनंती करायला हवी होती. यातून काहीतरी मार्ग काढण्याइतपत ताकद समुपदेशनात नक्की आहे.

'आईवडलांचं मन सांभाळण्यासाठी' त्यांना काही बोलू नये असं वाटणारे खूप लोक आहेत. पण कुटुंबातल्या दोन पिढ्यांमधला संवाद बिघडला की नको त्या गोष्टी चालू होतात. घरातल्या घरात अबोला सुरू होतो. भावना तुंबल्या की त्याचे भडकेही उडतात. 'सातत्यानी रास्त पद्धतीनी दोन पिढ्यांमधला संवाद' ही गोष्ट जवळजवळ दिसेनाशी झालेली आहे. ज्येष्ठ मंडळी तरुणांना 'तुमच्या अशा वागण्यानी मला हार्ट ॲटॅक येईल' हे पालुपद चालू करतात. जो थोडासा संवाद असतो तोही संपतो. मग 'माझ्या मृत्यूनंतरच तुम्हाला बरं वाटेल' असंही ज्येष्ठ बोलायला लागतात. प्रत्यक्षात आईवडलांनी ही वाक्यं तोंडातून काढून टाकावीत. वय झालं की अगदी सुखात असतानादेखील हृदयविकाराचा झटका येऊ शकेल हेच खरं. म्हातारपण याचा अर्थ मृत्यूच्या जवळ पोचणं असाच आहे. ही वाक्यं, या कल्पना टी.व्ही. सिरियल्ससाठी आहेत, आपल्यासाठी नाहीत.

आणखी एकच महत्त्वाची गोष्ट करण्याजोगी आहे. 'याबाबतीत माझी काही मदत लागली तर सांग. मी जरूर करीन' असं जरूर सांगावं. त्याशिवाय एक कधीही न बोलण्याचं वाक्य आहे. ते म्हणजे 'तरी मी सांगत होतो.' हे न बोलण्याचं वाक्य घरोघरी रोज वाजवलं जातं हे मला पूर्ण माहिती आहे.



18) आधुनिक साधनं

आमच्या ओळखीची अनेक तरुण माणसं कॉम्प्युटर क्षेत्रात आहेत. त्यात मिळणाऱ्या पैशाचं आकर्षण आपण समजू शकतो. हे लोक फक्त कॉम्प्युटरच वापरू शकतात हा त्यातला वाईट भाग आहे. कंबरेचे, मानेचे प्रश्न, पुरेशी हालचाल नाही या अडचणी निर्माण होतातच पण त्यापेक्षा वाईट म्हणजे असे लोक जिवंत व्यक्तींशी नीट वागूच शकत नाहीत. यंत्रांशी त्यांचं उत्तम जमतं, पण अशा अवस्थेतल्या नवराबायकोचं एकमेकांशी जुळवण्याचाच प्रश्न असतो, तर ज्येष्ठांशी कसं जुळेल?

हातात कॉम्प्युटर, लॅपटॉप, स्मार्टफोन, अशी कुठचीही वस्तू न घेता ज्येष्ठांची चौकशी करण्यासाठी तरुण पिढीनी नियमित वेळापत्रक ठरवून मधूनमधून 15-20 मिनिटं जरी वेळ दिला तरी हा प्रश्न मिटेल. ही गोष्ट तरुणांनी मनावर घेण्याची फार गरज आहे.

ज्येष्ठांनीही एक गोष्ट ठरवण्याची गरज आहे. त्यांना तब्येतीच्या काहीतरी अडचणी असणार हे अपेक्षितच आहे. हजारात एखादीच व्यक्ती असते की जिला काही होत नाही. तरीही असं ज्येष्ठांनी पक्कं ठरवावं की स्वतःच्या प्रकृतीबद्दल तक्रारी करायच्या नाहीत, तरच ही तरुण मुलं त्यांच्यासाठी थोडासा वेळ काढतील.



19) आधुनिक दृष्टिकोन

लग्नाच्या वयाच्या मुलामुलींच्या पालकांनी ‘सांगण्याच्या’ भूमिकेतून ‘समजण्याच्या’ भूमिकेत जाणं हीच खरी अडचणीची गोष्ट आहे. त्यासाठी आधुनिकतेची ही व्याख्या उपयोगी पडेल.

‘कुटुंबाबद्दल बेपर्वाई न ठेवता, समाजाच्या सर्व अंगांचं भान ठेवून जपलेला ‘व्यक्तिवाद’ म्हणजे खरा आधुनिक विचार’

जीवनसाथ अभ्यास मंडळात ‘स्त्री-पुरुष समानता, लोकशाहीची मूल्यं, मिळवती बायको’ असे विषय चर्चेमधे असतात. तेव्हा एक गोष्ट जाणवते की वयस्कर पुरुषांना हे विषय समजत नाहीत आणि आवडतही नाहीत. या पुस्तकसंचात याविषयी लेख आहेत. ते ज्येष्ठांनी जरूर वाचावेत.

अगदी नवराबायकोनी एकमेकांना बरोबरीचं मानलं तरी शेवटी हिशेब केला तर बायकोच्या कामाचे तास जास्तच भरतात. पैसे मिळवण्याचा आणि खर्च करण्याचा निर्णय घेण्याचा आनंद स्त्रियांनाही मिळायला हवा हे बहुतेक ज्येष्ठांना समजत नाही.

खऱ्या आधुनिकतेचा अर्थ असा की, सध्याच्या प्रश्नांवर खरी उपयोगी गोष्ट काय आहे ती शोधून काढून अमलात आणण्याची धडपड अखंड चालू हवी. या पुस्तकसंचात आधुनिक आणि पारंपरिक म्हणजे नेमकं काय याविषयी बारकाव्यात जाऊन लिखाण आहे.



20) म्हातारपणाची समज

मागे आपण म्हणाल्याप्रमाणे म्हातारपण याचा अर्थ मृत्यूच्या जवळ पोचणं. शरीराला कुठल्यातरी वयात निसर्गाकडून सूचना मिळते. कुठलातरी अवयव दुखतो पण बरा व्हायला फार वेळ लागतो, धावणं, चढणं अशक्य वाटायला लागतं, भूक, झोप, उत्साह या गोष्टींवर परिणाम व्हायला लागतो. 'आता आवरण्याच्या मागे लागा' हा संदेश मिळतो. या संदेशाकडे कसं बघायचं यावर म्हातारपण कसं जाणार हे अवलंबून असतं.

माझं मत असं की याकडे समतोल नजरेनी बघायला पाहिजे. समतोल म्हणजे सकारात्मक पण नाही आणि नकारात्मकही नाही. शारीरिक क्षमता कमी झाली आहे आणि ती कमी होत जाणार हे तरुणांना समजायला हवं. ज्येष्ठांना सवयी बदलणं खरंच कठीण असतं. पण त्याचबरोबर वयस्कर लोकांनी सारख्या तब्येतीविषयी तक्रारी करण्यात काही अर्थ नसतो. वयस्कर माणूस जास्त आजारी झाला तर खरी पंचाईत होऊ शकते. घरातल्या इतर कोणाला कामावरून रजा घेणं शक्य नसतं. शिवाय शुश्रूषेची सवय नसते, आवड नसते, तयारी नसते. ज्येष्ठांचं आजारपण वारंवार झालं की घरात तो विसंवादाचा विषय होऊ शकतो.

एखाद्या वयस्कर माणसाला तरुणपणापासून अल्पबचतीची सवय असते, एखाद्याला नसते. पण वयस्कर झाल्यावर म्हातारपणाच्या तब्येतीच्या तक्रारींचं आपण काय करणार हा विचार प्रत्येकानी करायलाच हवा. काय करणार याचा अर्थ त्याच्या खर्चाची व्यवस्था काय करणार, या विचाराबरोबरच आपण वागणार कसे हा विचार करणं आवश्यक आहे. तब्येतीच्या तक्रारींबद्दल कमीतकमी बोलावं आणि स्वावलंबनाची वाट पकडावी अशी आमची शिफारस आहे.

सर्व वयस्करांना एका गोष्टीची जाणीव हवी. हा देश चालवणं हे एखाद्या धंद्याच्या धोरणांसारखं असतं. उदाहरण म्हणून आपण बँकेच्या धंद्याचं घेऊ. लोकांनी बँकेकडे ठेव म्हणून ठेवलेली रक्कम आणि लोकांनी घेतलेली कर्जं याच्याकडे बँकेला सतत लक्ष ठेवावं लागतं. त्याचा तोल गेला तर बँक गोत्यात येते. अशा घटना टाळण्यासाठी सरकारनी काही नियमही ठरवलेले असतात. तरीही घोटाळे होतातच.

सरकारचा राजकारणाचा धंदा याच नजरेनी बघितला तर असं दिसतं की सरकारला सतत लोकसंख्येकडे लक्ष ठेवावं लागतं. तरुण किती, मध्यमवयीन किती, म्हातारे किती यावरून निर्णय घ्यावे लागतात. कुठलाही म्हातारा माणूस जास्त जगणं याचा अर्थ त्याला अखेरपर्यंत पेन्शन द्यावं लागतं. मतदार म्हणून म्हातारी माणसं राजकारण्यांना सोयीची असतात. त्यांच्या राजकीय श्रद्धा अचल असतात. या सगळ्या गोष्टींचा मेळ सरकारला घालायचा असतो आणि धंदा करायचा असतो.

जगभर सगळीकडे माणसं जगण्याचं सरासरी वय वाढायला लागलं आणि प्रत्येक वेळेला जनगणनेत असं आढळलं की वयस्कर नागरिकांच्या सगळ्या प्रश्नांची दखल घ्यायला हवी आहे. 'जेरॉंटॉलॉजी' हे नवीन शास्त्र विकसित झालं. माझ्या अभ्यासात मी त्याचा समावेश केला आणि त्याविषयीचे कार्यक्रम मी आणि शोभा घ्यायला लागलो. वृद्ध माणसांच्या आजारांवर इलाज करणारे खास लोक तयार झाले आणि त्या वैद्यक शास्त्राला लोक 'जेरिॲट्रिक्स' म्हणून ओळखायला लागले. जास्त जगायचं तर चांगलं जगायला हवं या ईर्षेनी अनेक ज्येष्ठ नागरिक संघ स्थापन झाले. हास्य क्लब स्थापन झाले. मला स्वतःला हास्य क्लब ही कल्पना खूप कृत्रिम वाटते. त्यामुळे मी तिकडे जात नाही, पण शोभानी आणि मी आमच्या दिनचर्या छंद, वाचन, लेखन, जीवनसाथ, पालक विद्यापीठ इतर संस्थांची सामाजिक कामं यांनी भरवून टाकायचा निर्णय घेतला.

तरीही पुण्याची, महाराष्ट्राची, भारताची सामाजिक परिस्थिती बघून मन विषण्ण होतं. आमचा मुलगा इंग्लंडला राहात असल्यामुळे जास्त काळ तिकडे जाऊन राहावं का, मुलगी इथे असल्यामुळे तिच्याजवळच्या अंतरावर पुण्यात राहावं का, इथली जीवनसाथ, पालक विद्यापीठाची कामं, त्यातल्या अडचणींचं, त्यातून मिळणाऱ्या समाधानाचं काय वगैरे विचार मन कधीकधी अस्वस्थ करतात. इथेही नको वाटतं नि परदेशातही नको वाटतं. अशा विचारांचा, मनःस्थितीचा पुढचा अर्थ लोक बोलायचं टाळतात ते मी बोलतोय एवढाच फरक आहे. याचा अर्थ लवकर मेलेलं चांगलं.

वयस्कर नवराबायकोच्यामधे एकमेकांच्यात चांगले प्रेमाचे संबंध टिकून राहाणं ही सगळ्यांचीच जरूर आहे. नवरा काय बायको काय, त्यांनी काही वागणुकीतली पथ्यं पाळली तर त्यांना आधी असलेले एकमेकांबरोबरचे प्रेमाचे संबंध टिकवता येतील. दोघांच्याही दिसण्यात, ऐकू येण्यात, बोलण्यात, चालण्यात,

समजण्यात थोडीथोडी शिथिलता आलेली असते. त्यामुळे एका खोलीतून ओरडून काहीतरी बोलून दुसऱ्या खोलीतल्या जोडीदाराला ते ऐकू जावं अशी अपेक्षा करू नये. जोडीदाराकडून कुठलंतरी काम कसं राहिलं हे सांगण्यापेक्षा स्वतः ते करून टाकावं. खोलीतला दिवा, पंखा चुकून उघडा राहणं वगैरे गोष्टीही होतात कारण बुद्धीचा तल्लखपणा राहिलेला नसतो, स्मरणशक्तीवर परिणाम झालेला असतो. त्याविषयी एकमेकांना बोलणं सोडून द्यावं. दोघांच्याही हातून अशा अनेक गोष्टी रोज होत असताताच. शोभाच्या हातून एखादा दिवा, पंखा चालू राहिला तरी मी शोभाला ते न सांगता गुपचूप स्वतः उठतो आणि बंद करून येतो. तेच मला योग्य वाटतं. अशा किरकोळ गोष्टींचा उल्लेख चेष्टेत, गमतीत होत असेल आणि त्याचा परिणाम हिणवण्यात, दुखावण्यात होत नसेल तर काही हरकत नाही.

दोन ज्येष्ठांनी एकमेकांना स्वातंत्र्यही द्यावं आणि जरूर तेव्हा मदतीचा हात देखील पुढे करावा. मी आणि शोभा आपापल्या पसंतीचा स्वतंत्र व्यायाम करतो. कधीकधी त्याच्या वेळा जुळवण्याची अडचण असते. मला स्वयंपाक येत नसल्यामुळे कधीकधी जवळपासच्या दुकानातून नाश्ता विकत आणायचं ठरतं. जवळच्या अंतरावर मी अजून कार चालवत जातो. शक्यतोवर आम्ही नाश्ता, जेवणं एकत्र करण्याचा प्रयत्न करतो.

बारीकसारीक गोष्टीत जोडीदाराची मदत मागण्याची कित्येकांना सवय असते. कामावरून बाहेरून आल्यावर नवरा बसून बायकोला 'जरा पाणी दे' सांगणार असं दृश्य पूर्वी नेहमीचं होतं. माझ्या मते हे बंद करावं. शेवटी बायकोसुद्धा म्हातारीच आहे की. जमेल त्या वेगानी पण स्वतःची कामं जागेवरून उठून स्वतःची स्वतः करावीत. घरातल्या तरुणांची सुद्धा मदत सारखी मागणं मला पटत नाही. ती आपली मुलं असली म्हणून काय झालं?

आमच्या ओळखीत एक म्हाताऱ्या नवराबायकोचं उदाहरण आहे. नवऱ्याला पाणी, चहा, जेवण दुसऱ्यानी कोणी तरी द्यावं लागतंच, पण बायको हजर असली तर त्यांना हे बायकोनीच द्यावं लागतं. म्हाताऱ्या बायकोनी पाय चेपूनही द्यावे लागतात. आता त्या म्हातारीचे पाय कोण चेपणार? काळजी असणं, मदत करणं आणि शुश्रुषा करणं यातला फरक त्या गृहस्थांना समजत नव्हता का?

शोभाची खरी आवड म्हणजे वाचन, लेखन, पालक शिक्षण. तिला स्वयंपाक येतो, करायला आवडतो. पण तिला खरं म्हणजे त्यासाठी वेळच

नसतो. सगळा एकत्रित विचार करून, शोभाची आवड, कुवत लक्षात घेऊन स्वयंपाक, चहापाणी अशा घरकामात शोभानी वेळ घालवणं म्हणजे मला तिच्यावर अन्यायच वाटतो. शोभा काही असं म्हणत नाही, पण मला मात्र तसंच वाटतं.

शोभाचा तक्रार करण्याचा स्वभाव नाही. तिनी निराशा कधी दर्शवली नाही. मुलं लहान असताना माझ्याकडून वागणुकीत चूक झाली तेव्हा तिनी मला एकदा घरातल्या घरात पत्रानी नाराजी कळवली होती.

वय झालं की स्मरणशक्तीवर परिणाम होतोच. एखादी गोष्ट, नाव, जागा खूप प्रयत्न करून आठवत नाही. अशा वेळी अस्वस्थ वाटणंही स्वाभाविक आहे. पण त्यासाठी सोपी युक्ती अशी की तात्पुरता आठवण्याचा प्रयत्न सोडून देणं. काही काळानी ते नाव आठवतं, तेव्हा मात्र ते लिहून ठेवावं. जोडीदाराची स्मरणशक्ती कमी झाली की दुसऱ्याला अस्वस्थ वाटतं. त्यामुळे त्या गोष्टीचा फार बाऊ करणं, फार चर्चाही टाळावी.

वय वाढलं की झोपेवर बराच परिणाम होतो. मुळात झोपेचे तास कमी होतात. झोप नीट लागेल याचीही खात्री नसते. कधीकधी अति पहाटे जाग येते. अशा वेळी ज्येष्ठांनी आवाज न करण्याची खबरदारी घेतली पाहिजे, नाहीतर इतरांना आवाजाचा त्रास होऊ शकतो.

झोप नीट न लागण्याचं कारण काहीही असू शकतं. मुलांची, नातवंडांची काळजी वाटली तरीही कित्येकदा झोप लागत नाही.

ही सगळी कारणं जोडीदारानीही समजून घ्यायला हवीत आणि तरुणांनीदेखील समजून घ्यायला हवीत. आपला जोडीदार उशिरा उठला म्हणून दुसऱ्यानी तक्रार करणं सोडून द्यावं. तरुणांनी देखील ज्येष्ठांची झोप याविषयी जराही तक्रारीचा सूर लावू नये.

काही काही गोष्टी वय जास्त झालं की त्रासदायक वाटायला लागतात त्यापैकी एक म्हणजे 'सेल्फ सर्व्हिस रेस्टॉरंट्स'. रांगेत उभं राहून टोकन, मग पदार्थ हातात घेऊन ट्रे सावरत गर्दीतून वाट काढत आपल्या टेबलापाशी जाणं नको वाटतं. त्यात मधे काही आणखी जास्त खाद्यपदार्थ लागला की पुन्हा सगळं तेच. माझ्या मते सेल्फ सर्व्हिस अशा पाट्यांखाली 'ज्येष्ठ नागरिकांसाठी टेबलावर वेटर सर्व्हिस' असं धोरण सगळ्यांनी जाहीर करावं. त्यासाठी थोडे जास्त पैसे घेतले तरी काही बिघडत नाही.

ज्येष्ठांनी आपल्या गावची, बाहेरगावची लग्नं, मुंजीसाठीची जेवणं पूर्ण कटाप करावीत. बाहेरगावी म्हणजे तर प्रवासाची दगदगही वाढते. त्यालाही नकार द्यावा.

कित्येक औषधांच्या माहितीपत्रकांवर, खोक्यावर फार बारीक अक्षरात मजकूर लिहिलेला असतो. त्यासाठी घरात एक भिंग ठेवलं तर बरं.

घरात किराणा मालाची यादी बनवताना एक काळजी घेतली तर फार सोयीचं होतं. एकदम गोष्टी सुचत नाहीत. सुचेल तसा तो पदार्थ ठरावीक ठिकाणी ठेवलेल्या कागदावर लिहून ठेवावा. खरेदी करणाऱ्याच्या खेपा वाचतात आणि काहीतरी राहिल्यामुळे गैरसोय या दोन्ही गोष्टी टळतात.

म्हातारपणात रक्तदाबाचा त्रास, अशक्तपणा, सांधेदुखी, धाप लागणं या गोष्टी होणारच. मुख्य लक्षात ठेवायची गोष्ट म्हणजे दारातून आल्याआल्या जोडीदाराला घाईनी काही विचारायचं नाही आणि आल्याआल्या घाईनी बोलायचं नाही. कायम खुर्चीवर बसल्यावर काय ते बोलायचं, विचारायचं. पूर्ण लक्ष देऊन ऐकायचं. दुसऱ्याचं लक्ष आहे अशी खात्री झाली कीच बोलायचं. यात गडबड झाली तर चुकीचं ऐकू येऊ शकतं, चुकीच्या पद्धतीनी बोललं जातं. एखाद्याला नीट ऐकू येत नाही, आकलन होत नाही असं दुसऱ्याला वाटायला लागलं तर इतर परके लोक तर आपल्याशी बोलणं टाळतीलच, जोडीदारही टाळेल. मग वाईट वाटणं, अपमान झाला असं वाटणं यातलं काहीही शक्य आहे.

शोभाच्या आणि माझ्या बोलण्याच्या पद्धतीत, आवाजात मुळातच फरक आहे. एरवी बोलताना जो आवाज मला मध्यम वाटतो तो शोभाला फार मोठा वाटतो. काही लोकांच्या बोलण्याचा शोभाला त्रास वाटतो, मला त्रास नाही वाटत. फोनवर बोलताना मी जरुरीपेक्षा जास्त मोठ्यानी बोलतो असं शोभाला तर वाटतंच, आभालाही वाटतं. माझं म्हणणं असतं की फोनवर पलीकडच्या माणसाचा आवाज स्पष्ट न आल्यामुळे असं होतं, एरवी नाही.

ज्येष्ठांनी पाळण्याचं एक पथ्य आहे. दुसरा काहीतरी आवाज चालू असताना जोडीदाराशी बोलू नये. थांबावं. जवळपास बसलेलं असताना दोघांनीही एकाच वेळेला मोबाइलवर बोलण्याचं टाळावं.

सगळ्या वयस्कर माणसांनी पहिली गोष्ट म्हणजे उभ्याउभ्या काहीही करणं टाळावं. उभ्याउभ्या खाऊ नये, पाणी पिऊ नये. औषधाची गोळी घेऊ नये. सगळं काय ते बसून करावं. औषधाची गोळी एका वेळेला एक सावकाश तोंडात

टाकावी. औषधांच्या वेळा, त्याप्रमाणे घड्याळाचा गजर, मोबाइल अलार्म वगैरे नीट व्यवस्था करावी. औषधांच्या वेळा लिहून ठेवाव्यात.

आम्ही दोघं बाहेरगावी एखाद्या हॉटेलवर राहायचा प्रसंग आला तर दरवाजाला आतून टॉवर बोल्ट लावल्याशिवाय कुलपांची खात्री वाटत नाही. तरुणपणीही असं व्हायचं, पण आता त्याच गोष्टीची जास्त काळजी वाटते. अनेकांचं असंच होतं. ते इतरांनी म्हणजे तरुणांनी फक्त समजून घ्यावं.

वय झालं की जोडीदाराला आपल्या तब्येतीविषयी काळजी असते हे नेहमी लक्षात ठेवावं. परत केव्हा येणार हे सांगून निघावं, बदल झाला तर फोन करून कळवावं. प्रत्येक दिवशी कायम जबाबदारीनी वागणं महत्त्वाचं आहे.

माझ्या मते परतायला अपेक्षेपेक्षा उशीर होत असेल तर ते न कळवणं म्हणजे वृद्ध जोडीदाराविषयीची ती बेपर्वाई आहे किंवा त्याला नासमजपणा म्हणावं लागेल.

सर्वसाधारण भारतीय पुरुष स्त्रियांच्या मानानी फार विकृत आहेत, हे माझं फार पूर्वीपासूनचं पक्कं मत आहे. याचाच एक भाग म्हणून पुरुषांनी कोणाला तरी मुलगी मानलं असे प्रकार खूप आढळतात. अनेक ज्येष्ठ स्वतःच्या बायकोशी धड वागत नाहीत आणि घराबाहेर मात्र 3-4 मुली मानलेल्यांशी प्रेमानी वागतात. अविवाहित ज्येष्ठ पुरुषांच्यात तर हे प्रमाण खूपच जास्त आहे. याचा स्पष्ट अर्थ 'स्त्री सहवासाची गरज' असाच होतो.

एक गोष्ट अगदी स्पष्ट आहे की कुठल्याही वयात प्रत्येक नॉर्मल पुरुषाला स्त्री सहवासाची गरज असते आणि प्रत्येक नॉर्मल स्त्रीला पुरुष सहवासाची गरज असते. ही इतकी मूलभूत गोष्ट अमान्य करणं म्हणजे वेडेपणा आहे. अगदी 50-55 वयात नवरा किंवा बायको वारली, घटस्फोट झाला तर त्या स्त्रीची किंवा पुरुषाची भिन्नलिंगी माणसाच्या सहवासाची इच्छा संपलेली असते असं मानण्याचं काहीच कारण नाही. स्वतः ठरवून, नातेवाइकांच्या भीतीनी, समाजाच्या दबावामुळे अशा व्यक्तींनी मन मारून एकटं राहण्याचं काहीच कारण नाही.

माझं याबद्दल मत अगदी नक्की आहे की त्यांनी पुनर्विवाह करावा. ही गोष्ट सोपी नाही. वधू-वर संस्थांकडे अशी स्थळं फार कमी असतात. वैयक्तिक जाहिरात द्यायला खरं म्हणजे काही हरकत नाही, पण त्या जाहिरातीच्या मजकुरापासून प्रत्येक पायरीवर समुपदेशकाची मदत घ्यावी. कारण एकच. स्त्री-पुरुष सहवासाची गरज वैयक्तिक पातळीवर प्रत्येकाला मान्य असते पण त्याला

सामाजिक मान्यता नाही.

समाजाची गरज म्हणून ज्येष्ठांसाठी अगदी थोड्या वधू-वर सूचक संस्थाही निघालेल्या आहेत. संख्येनी त्या फार कमी आहेत. काही ज्येष्ठांनी लग्नंही केली. लेखिका मंगला सामंत यांचं 'विवाह-भ्रमातून भानावर' हे पुस्तक या विषयासाठी जरूर वाचावं.

निवृत्ती ही गोष्ट माणसाच्या आयुष्यात एकदम दत्त म्हणून उभी राहायला नको असेल तर मनानी त्याची तयारी करायला हवी. मला वाटतं 50-55 वयानंतर म्हातारपणी आपण काय करू शकू या गोष्टी सुचतील तशा लिहून काढल्या तर त्यात खूप फायदे आहेत. जोडीदार, जाणती मुलं, जावई, सुना यांच्याशी याबद्दल मोकळेपणानी बोलता आलं तर फारच छान.

मला या सगळ्या निरनिराळ्या प्रश्नांना एकच उत्तर दिसतंय. दोन्ही पिढ्यांनी एकमेकांशी अधिक स्पष्ट संवाद साधायला हवा आहे आणि अशा अनेक विषयांवर ज्येष्ठांनी एकमेकांशी अधिक स्पष्ट बोलायला हवं आहे.

ज्येष्ठ नागरिक, मध्यमवयीन आणि तरुण असे एकत्रपणी जीवनसाथच्या कार्यशाळेत येतात. त्या सगळ्यांना एक प्रश्न आम्ही नेहमी विचारचो. तो प्रश्न म्हणजे 'सर्वात वाईट, सर्वात दुःखदायक काय असतं? या विषयाच्या तपशिलात आपण नंतर शिरूच पण चर्चेचा निष्कर्ष फक्त इथे सांगतो. निष्कर्ष असा की स्वतःचा मृत्यू ही सर्वात दुःखदायक गोष्ट नसते. मृत्यूपूर्वीचं जगणं सुधारण्यासाठी मात्र जरूर प्रयत्न करायला हवेत. घरातल्या सोयी वाढवायला हव्यात. घरात आधारासाठी 'ग्रँब बार्स', संडास-मोरी मधे घसरू नये म्हणून नायलॉन मॅट्स हे अवश्य करायला हवं. म्हातारपणी मोरीत पाय घसरून पडून कंबरेचं हाड मोडल्याची खूप उदाहरणं आहेत. मुख्य म्हणजे उतारवयात हाडं जुळून येत नाहीत आणि मनाला खूप मोठा धक्का बसतो. अशा आजारातून माणूस आडवा पडला आणि त्या आजारातच स्वतःचे आणि कुटुंबाचे हाल करून वारला अशी खूप उदाहरणं आहेत.

विशेषतः भारतीय वयस्क बायकांच्यात 'कॅल्शियम डेफिशियन्सी' खूप प्रमाणात आढळते त्यामुळे पायांवर, गुडघ्यांवर आधीच परिणाम झालेला असतो.

एकदा आपली गात्रं मंद झाली आहेत हे कळल्यावर ज्येष्ठांनी त्यावर उपाय केलाच पाहिजे. शारीरिक तंदुरुस्तीसाठी व्यायाम आणि बौद्धिक तुंदुरुस्तीसाठी शिस्त वाढवली पाहिजे. अनेक गोष्टी लक्षात रहात नाहीत त्यासाठी लिखाण केलं

पाहिजे. आपल्या स्मरणशक्तीच्या मेंदूच्या कप्प्यात अशी रचना असते की ज्याचा वापर होत रहातो ती फाईल अगदी वर समोर ठेवलेली असते. अशी गोष्ट वेळेवर आठवते. आपण एखादी गोष्ट माळ्यावर ठेवली असली की ती सापडवायला जसा वेळ लागतो, कित्येकदा सापडत नाही तसं स्मरणाचं होतं. त्यामुळे जरूर त्या नावांची, ठिकाणांची यादी कागदावर लिहून तो कागद वेळ असेल तेव्हा वाचावा म्हणजे ते ताजं रहातं. आपण मगाशी म्हणालो तेच पुन्हा सांगतोय. म्हातारपणाकडे सकारात्मक नाही, नकारात्मक नाही तर समतोल दृष्टिकोनातून बघणं जरूर आहे.

अनेक म्हाताऱ्या जोडप्यांत लैंगिक संभोग करण्याइतकी शारीरिक क्षमता उरलेली नसते. त्याशिवाय लैंगिक संबंधांची इच्छा नसणं, पुरुषाचं लिंग ताठण्याची अडचण यातलं काहीही होऊ शकतं. अशा अवस्थेत नवरा-बायकोनी एकमेकांचा राग न करता हस्तमैथुन वगैरे इतर मार्गानी प्रश्न सोडवायला हवेत.

म्हाताऱ्या नवराबायकोपैकी एकजण आधी मरणार हे तर उघड आहे. याला अपवाद फक्त अपघात, दुर्घटना असे असतात. जो आधी मरेल त्याचं नशीब चांगलं हे पण नवराबायकोच्यात माहिती असतं. एकमेकांत खाजगीत बोलतानाही याविषयी न बोलणारी जोडपी खूप आहेत. आपण मात्र याविषयी अगदी खोलात जाऊन सविस्तर बोलणार आहोत.

अशा मृत्यूच्या नकारात्मक विचारांमुळे नैराश्य येणारेही खूप आहेत. कारण उघड आहे, स्पष्ट विचाराची ताकद कमावलेली नाही. त्यातला जो मुख्य विचार म्हाताऱ्या माणसाला कळायला हवा तो म्हणजे आपला दुसऱ्याला त्रास होऊ नये. आपलं इतर कोणावर नियंत्रण असण्याची कल्पना तरुणपणापासून डोक्यातून गेलेली हवी. तरुणपणी बायकोवर, मुलांवर नियंत्रण असणं याची गंमत वाटते. आपलं खरंच नियंत्रण आहे असं वाटतं. हळूहळू नियंत्रण नाही हे लक्षात यायला हवं, पण काहींचं असं होत नाही. या गैरसमजुतीतून बाहेर पडलं तर सुख असतं. पारंपरिक विचारांत याच गोष्टीला देव, विधाता, कर्ता करविता, ईश्वर असं सोयीसाठी म्हणतात. आम्ही निरीश्वरवादी लोक याला सत्य समजणं म्हणतो. यातल्या कुठल्याही मार्गानी पण ते समजणं जरुरीचं आहे.

ही महत्त्वाची गोष्ट नाही कळली तर नैराश्य येतं. आत्महत्येचे विचार डोक्यात येतात. कायद्यानी आत्महत्या हा गुन्हा आहेच, पण त्या विचारामागची भूमिका महत्त्वाची आहे. पुढे आपण याविषयी आणखी तपशिलात बोलणार

आहोत. वृद्ध लोकांचं आयुष्य ही सामाजिक समस्या आहे हे लक्षात आल्यामुळे गेल्या 20-25 वर्षांत अनेक वृद्धाश्रम निघाले. केवळ ज्येष्ठ नागरिकांसाठी रचना केलेल्या स्कीम्सपण बिल्डर्सनी बांधल्या. हे सगळे उपाय योग्य आहेत, पण खरी ताकद स्पष्ट विचारांच्यात आहे.

पुण्यात फक्त वृद्ध लोकांसाठीच्या ज्या स्कीम्स आहेत त्यातल्या सुखसोयी व्यवस्थित आहेत, पण जिथे फक्त वृद्ध लोक आहेत त्या वातावरणात चैतन्य कसं असणार? मी आणि शोभानी अशा एखाद्या स्कीममधे जागा घेऊन ठेवण्याचा विचार केला पण आम्हाला ती कल्पना रुचली नाही. समाजातले सगळ्या वयाचे लोक सहवासात असावेत हेच योग्य असं आम्हाला वाटलं. काही वृद्धाश्रम असेही आहेत की तिथे लहान अनाथ मुलांचं वसतिगृहपण आहे. ती कल्पना आम्हाला जास्त चांगली वाटली.

मधे अशाही बातम्या वाचनात आल्या की घरातल्या ज्येष्ठांचा मुलाकडून, सुनेकडून छळ झाला. पुढे पाहणीत असं आढळलं की अशा घटना आपल्याला वाटतं त्यापेक्षा खूप आहेत. आईवडील म्हातारपणी मुलांच्या पैशावर अवलंबून असले की असं कनिष्ठ वर्गात होत असेल याची आपण कल्पना करू शकतो. म्हाताऱ्या आईवडलांना मुलांनी घरातून हाकलून दिल्याचीही उदाहरणं आहेत. ज्येष्ठांच्या व्यवस्थेसंबंधी आता मुलांवर कायद्यानीही बंधनं आली आहेत.

काही काही आजारांवरचे इलाज फार खर्चिक असतात. इतके खर्चिक की तेवढे पैसे जमवणं, फेडणं त्या कुटुंबाच्या ताकदीबाहेर असतं. मला वाटतं की अशा प्रसंगांसाठी सरकारतर्फेच काहीतरी योजना हवी. नैसर्गिक आपत्तीमधे जसं सरकार मदत जाहीर करतं तसं काहीतरी हवं.

म्हातारपणी व्यायाम करत राहिलं की जो मुख्य फायदा होतो त्याला 'कॉम्प्रेस्ड मॉर्बिडिटी' म्हणतात. म्हणजे मरण्यापूर्वीचा अत्यवस्थ असण्याचा काळ व्यायामामुळे कमी होतो. तो शेवटचा काळ सगळ्यांसाठी फार यातनामय असतो. याविषयीही आपण आणखी सविस्तर पुढे बोलणार आहोत.

वृद्ध माणसांनी स्वतःची तब्येत चांगली ठेवावी ती स्वतःच्या स्वास्थ्यासाठी हे तर झालंच. पण जोडीदाराला आपला त्रास होऊ नये, मुलांना त्रास होऊ नये म्हणूनदेखील आपलं आरोग्याकडे लक्ष हवं.

माझं निरीक्षण, मत आणि शिफारस अशी आहे की किंचित तब्येत बिघडली तर ताबडतोब डॉक्टरांकडे जाऊ नये. आपल्या प्रतिकारशक्तीला थोडी

संधी द्यावी. किती वाट बघायची हा अंदाज ज्याला त्याला असतो. लहान मुलांचा आजार आपोआप बरा होण्याची वाट 3-4 दिवस बघावी. तरुणांनी 10-12 दिवस द्यायला हरकत नाही. वयस्करांनी मात्र 8 दिवसापेक्षा जास्त अंगावर काढू नये.

वयस्कपणी आणखी एक प्रश्न असतो. शरीराला होणारा त्रास जास्त आहे का मनाला होणारा मनस्ताप जास्त हे ठरवताच येत नाही. आमचा मुलगा शोनील इंग्लंडमधे गेला आणि तिकडचाच झाला. त्याला आता 16-17 वर्षं झाली. त्याची भेट नाही याची खूप अस्वस्थता येते. साधारण 8-15 दिवसांनी शनिवारी-रविवारी त्याचा फोन असतो. तो फोन आला नाही की अस्वस्थता येतेच.

इथे मुलगी, जावई आणि तिचे दोन मुलगे पुण्यात असतात. ते दोघंजण एकत्र खेळतात तसंच भांडतात, मारामारी करतात. त्यांच्या अशा मारामारीनीदेखील अस्वस्थता येते.

मधे काही महिन्यांपूर्वी दोघं खूप भांडले, व्रात्यपणा केला म्हणून मी खूप जोरात ओरडलो. माझ्या मनात तेवढा राग नव्हता, पण आवाजावर माझं नियंत्रण राहिलं नाही. खरं म्हणजे मला ती गोष्ट शोभलीच नाही. एरवी मी कधीच रागवत नाही.

काही महिन्यांपूर्वी शोभानी तिच्या आणि माझ्या नात्याविषयी वर्तमानपत्रामधे एक लेख लिहिला होता. तो वाचून आमची मुलगी आभा म्हणाली की तिला आमचं नातं पूर्वीपेक्षा त्या लेखामुळे जास्त चांगलं कळलं. पुढे ती असंही म्हणाली की सगळ्या ज्येष्ठांनी त्यांच्या मुलांसाठी असं लिखाण करावं. नाती सुधारायला त्यानी नक्की मदत होईल.

सर्वसाधारणपणी जेवढ्या प्रमाणात मुली, तरुण, मध्यमवयीन स्त्रिया आणि ज्येष्ठ स्त्रिया रडतात त्या तुलनेत पुरुष कमी रडतात. पण ज्येष्ठ पुरुषांना मात्र त्या मानानी सहज रडू येऊ शकतं. एखाद्या स्टेजवरच्या किंवा पडद्यावरच्या दृष्यांनीही ज्येष्ठ पुरुषांच्या डोळ्यांत पाणी येतं. माझं स्वतःबद्दलचं निरीक्षणही तसंच आहे. साधारण गेली 10-15 वर्षं मला असं क्वचित होतं बाबा.

जगभरच्या ज्येष्ठांमधे एक मोठी गैरसमजूत मला दिसते. तरुणपणी स्वतःची करीअर घडवत असताना पाच दिवस काम, दोन दिवस आराम हे सगळ्या स्त्री-पुरुषांना लागू असतं. त्यानंतरच्या वयात निवृत्तीच्या कल्पनेबद्दल माणसं विचार करतात. तरुणपणी पुरेसं काम करून इतके पैसे साठवले की आता

पैसे मिळवण्याची गरज संपली असं फार तर एखादी व्यक्ती म्हणू शकते. पण एका विशिष्ट वयानंतर काम करणं बंद ही निवृत्तीची चुकीची कल्पना आहे.

माझ्या मते निवृत्ती ही कल्पना थेटच चुकीची आहे. कामात बदल, काम करण्याच्या उद्देशात बदल असं फार तर योग्य होईल. पण काहीच न करणं याचा अर्थ शरीरक्रियेमधे अकार्यक्षमता आणि बौद्धिक क्षमतेवरदेखील दुष्परिणाम हे लोकांना कसं समजत नाही?

इतर प्राण्यांकडे या दृष्टीनी बघितलं तर एक साधी स्पष्ट गोष्ट लक्षात येते की स्वतःचं पोषण स्वतः करू शकत नाहीत असं झालं की माणसाखेरीज इतर सगळे प्राणी काय करतात? मरतात. स्वावलंबन संपलं की निवृत्ती, त्यासाठी पैसे साठवणं, वस्तू साठवणं, मालमत्ता, गुंतवणूक आणि परावलंबित्व या फक्त मानवाच्या कल्पना आहेत.

'तुम्ही मरा' असं इतर कोणालाही सांगण्याचा मला अधिकार नाही. पण 'निवृत्ती' ही कल्पना मला काही केल्या पटत नाही. पाच दिवस काम आणि दोन दिवस आराम या प्रमाणात माझ्या मते मरेपर्यंत कधीच बदल होता कामा नये. थोडक्यात मला वाटतं की स्वावलंबन संपलं की जीवनही संपायला पाहिजे.



21) मृत्युपत्र

आपल्या तब्येती, म्हातारपण याचा कुटुंबावर निदान आर्थिक ताण येऊ नये एवढी सोय सगळ्यांनी करायला हवी. 'लाइफ इन्शुरन्स, मेडिकल इन्शुरन्स, प्रॉपर्टी विल, लिव्हिंग विल' या सगळ्या गोष्टी करायलाच हव्यात. जीवनसाथ अभ्यास मंडळात मी जेव्हा विचारतो तेव्हा जमलेल्या तरुणांच्या आईवडलांनी या सगळ्या आवश्यक गोष्टी केल्या आहेत की नाही याबद्दल त्यांना माहितीच नसते. पुन्हा घरी जाऊन आईवडलांना हे विचारण्याचं धाडस त्यांचं होत नाही. कारण आईवडलांना वाटतं 'आमच्या मरणाचीच वाट पहातायत.' पुढे आपण या मुद्द्यावर अधिक सविस्तर बोलणार आहोत. त्यामुळे आत्ता याबद्दल एवढंच सांगून थांबतो.

जन्मलेल्या प्रत्येकाला जगण्याची ईर्षा, संकट आलं तर जिवंत राहण्याची इच्छा, जिद्द असते हे गृहीतच धरलेलं आहे. काही लोक आत्महत्या करतात ते याला अपवाद असतात. त्याखेरीज जे लोक समाधी घ्यायचं ठरवतात तेही अपवाद असतात. सर्वसामान्य माणसाला मात्र कशाचातरी मोह असतो त्यामुळे तो जगण्याला अर्थ उरला नाही तरी जगत राहतो. त्याखेरीज आत्महत्या हा नुसता गुन्हाच नाही तर ते पाप आहे असंही डोक्यात असतं. पुनर्जन्माच्या कल्पना, इतर प्राण्यांच्या जन्माला येण्याच्या शक्यतेची भीती, मानवाच्या जन्मानंतर मोक्ष, अशा अनेक कल्पनांनी डोकं भरलेलं असतं. मोह काय अनेक असतात. नातवाचं लग्न होऊ दे, अमुक मुलीचं लग्न होऊ दे, मग तिला मूल होऊ दे अशा मोहात पाडणाऱ्या अनेक गोष्टी असतातच.

आयुष्याचा दर्जा याविषयी आपण आधी उल्लेख केला होता. तात्पुरतं आजारपण ठीक आहे, पण यापुढचं आयुष्य रडतखडत, बिछान्यावर काढण्यापेक्षा म्हणजेच अशा दुय्यम, तिय्यम दर्जाचं आयुष्य जगण्यात अर्थ आहे का याचा विचार करण्याची जरूर आहे. मला स्वतःला वैयक्तिक शुश्रूषा नको वाटते. अशा आत्महत्या, इच्छामरण, संथारा, प्रायोपवेशन वगैरे विचारांबद्दल द्विधा मनःस्थिती असते, त्यानी माणूस अस्वस्थ असतो. 'लिव्हिंग विल' एकदा केलं की आपण दुसऱ्याचं लोढणं ठरणार नाही याची व्यवस्था झाल्याची भावना तयार होते आणि शांत वाटतं.



22) निष्कर्ष

सर्वसाधारणपणी ज्येष्ठांची अशी खात्री असते की आता यापुढे आपल्याला आयुष्यात शिकण्याजोगं काही राहिलेलं नाही. साध्या भाषेत 'आता या वयात आम्हाला जास्त शहाणपणा शिकवू नका' असं म्हणणं असतं. ही पुण्यामुंबईतली परिस्थिती आहे. महाराष्ट्रातल्या जवळजवळ सगळ्या शहरांत आम्ही गेलो आहोत. परिस्थितीत काही बदल नाही. आम्हाला वाटलं होतं गोव्यात जरा बदल असेल. पणजीत ज्येष्ठांसाठी शिबिर जाहीर करून बघितलं. तिथेही तोच अनुभव आला. ज्येष्ठ काहीही शिकायला तयार नाहीत. त्यामुळे तसं शिबिर ठरलंच नाही.

अनेक कार्यशाळांत मुलं-मुली काय म्हणतात माहीत आहे? आम्हाला हे सगळं पटतंय पण हे कोणीतरी आमच्या आईवडलांना सांगायला पाहिजे हो!



2

नकारात्मक विचारांची शक्ती

1) मूळ भूमिका

व्यवस्थापन क्षेत्रातलं एक महत्त्वाचं तत्त्व आहे. काय घडायला पाहिजे याची योजना बारकाव्यांनी आखण्याबरोबरच चुकून निराळं त्रासदायक काही घडलं तर आपण काय करणार त्याचीही योजना लागते. विवाह या विषयात सकारात्मक विचार भरपूर झालेला असतो. पण आपल्या वैवाहिक आयुष्यात काहीतरी घोटाळा झाला तर काय याचा विचार करायला जणू काही परवानगीच नसते. ॲप्लाइड सायकॉलॉजीचं शास्त्र ह्याबद्दल अगदी स्पष्टपणी म्हणतं आहे ते असं. त्रासदायक प्रसंगाचा प्रत्यक्ष अनुभव मुद्दामून घेणं कठीण असतं. किमान त्याची बौद्धिक चर्चा झालेली असली तर प्रत्यक्ष प्रसंगाच्या वेळेला माणूस कमी भांबावतो त्यामुळे त्याच्याकडून संतुलित निर्णय होऊ शकतो.

पाण्याचा अर्धा भरलेला ग्लास आणि त्याबद्दलचे दोन दृष्टिकोन हे उदाहरण तुम्ही शंभर वेळा ऐकलेलं असेल. सकारात्मक दृष्टिकोन असलेला माणूस म्हणतो की अर्धा ग्लास भरलेला आहे आणि नकारात्मक दृष्टिकोन असलेला माणूस म्हणतो तो अर्धा ग्लास रिकामा आहे. मी शिकलेल्या व्यवस्थापनात निराळा तिसरा दृष्टिकोन शिकलोय् तो म्हणजे समतोल वास्तववादी दृष्टिकोन. होकारात्मक आणि नकारात्मक दोन्हीचा विचार करता येण्याची क्षमता महत्त्वाची. जशी त्याची सवय होईल, सराव वाढेल तशी ही क्रिया एका क्षणात पुरी करण्याची क्षमता येते. विवाहाव्यतिरिक्त आपल्या रोजच्या आयुष्यात आपण अशा प्रकारच्या अनेक गोष्टी करत असतो पण याचा नकारात्मक विचाराशी

संबंध आहे ह्याची आपल्याला जाणीव नसते आणि म्हणून त्या नकारात्मक वाटणाऱ्या कृतीचा हेतू सकारात्मक आहे याचा आपण विचार करत नाही.

साध्या रोजच्या आयुष्यातलं सर्वात सोपं आणि सतत वापरात येणारं उदाहरण म्हणजे काही रोगांची लस. प्रत्यक्ष रोगाचे जंतू शरीरात टोचायचे म्हणजे अगदीच नकारात्मक क्रिया आहे. त्यामुळे वेदना झाल्या, ताप आला, तरी त्यामुळे प्रतिकारशक्ती वाढते आणि शेवटी सकारात्मक परिणाम होतो. दुसरं एक उदाहरण सांगतो. आपण मध्यमवर्गीय असल्यामुळे लहानपणापासून शिकलेले असतो की पैशाच्या वापराच्या बाबतीत, काटकसरीनी कमी पैशांत कसा संसार कसा करावा हे गरिबांकडून शिकावं आणि हुशारीनी पैसे कसे कमवावे यासाठी श्रीमंतांकडे बघावं. थोडक्यात आहे रे आणि नाही रे यांच्याकडून शिकत शिकत मध्यमवर्गीय आयुष्य जगावं. आणखी एक उपयोगी उदाहरण सांगतो. महाराष्ट्रातली राजकीय, सामाजिक, सांस्कृतिक परिस्थिती अजिबात आवडण्याजोगी नाही. पण भारतातल्या इतर राज्यांशी तुलना केली तर 'आपलं खूप बरं चाललंय्' असं वाटतं. त्यासाठी आहे रे, नाही रे यांच्याकडे अभ्यासपूर्ण नजरेनी बघावं मात्र लागतं.

महत्त्वाची गोष्ट अशी आहे की काहीतरी अडचणीची गोष्ट घडली की त्यानंतर त्या अडचणीविषयी बोलायचं नाही. ते आधीच बोललेलं पाहिजे. सगळं सुरळीत असताना त्या अडचणीबद्दलच्या चर्चेत माणूस व्यवस्थित लक्षपूर्वक ऐकू बोलू शकतो. तो स्वतः त्या अडचणीत असला तर त्याचं मन भावनेच्या प्रांतात गेलेलं असतं आणि विचारांचा कप्पा बंद झालेला असतो. दाढदुखीनी बेजार असलेल्याला त्या वेळी दाढदुखीच्या प्रसंगी काय करावं याविषयी भाषण ऐकणं शक्य नसतं.

काही उदाहरणं घेऊ. शारीरिक, मानसिक ताण भरपूर असतानासुद्धा व्यवस्थित विचार करून निर्णय घेता यावा याच्या सरावासाठी डॉक्टर लोकांना न झोपता सलग 36 तास कामाची सवय लावतात. इंडस्ट्रीमध्ये आठ-दहा तास अखंड उभ्यानी काम करण्याची सवय मुद्दामून लावतात. हिमालयावर जाण्यापूर्वी पुण्याजवळच्या सिंहगडवर जाण्याचा मुद्दामून सराव करतात.

शाळेच्या वक्तृत्व स्पर्धांमध्ये एकमेकांविरुद्ध मुद्दे मांडण्याची सवय झालेली असली की प्रत्यक्ष आयुष्यात विरोधी मुद्दा मांडणारी व्यक्ती समोर आली तर गडबडून जायला होत नाही. वैवाहिक आयुष्यात ज्या चमत्कारिक गोष्टी घडू शकतील त्यातल्या महत्त्वाच्या ठळक गोष्टी मुद्दामून चर्चेत आणून अशा प्रसंगात

आपला स्वतःचा विचार आणि प्रतिक्रिया काय असेल अशी नकारात्मक विचाराच्या चर्चेची कार्यशाळा जीवनसाथमध्ये आम्ही मुद्दामून ठेवतो.

नकारात्मक विचार ही कल्पना खरं म्हणजे सगळ्यांच्या ओळखीची आहे. आपण जेव्हा स्कूटरनी किंवा कारनी बाहेर जातो तेव्हा आग्रहानी घेतलेलं 'स्पेअर टायर' हे त्या नकारात्मक घटनेच्या तयारीचं उदाहरण आहे. एकेकाळी आयुर्विमा एजंटला विम्याविषयी बोलायला लोक घरातपण घेत नसत. मृत्यू या अभद्र विषयावर बोलायलासुद्धा नको अशी तेव्हा भूमिका असायची. आता आयुर्विमा, एवढंच काय इतर अनेक प्रकारचे विमे उतरवणं याचं प्रमाण वाढत आहे. याचा अर्थ व्यवस्थापनाचं हे मूलतत्त्व समाजाला हळूहळू कळतं आहे.

अशाच अभ्यासपूर्ण पद्धतीनी आपण आपल्या रोजच्या नकारात्मक वाटणाऱ्या गोष्टींकडे बघू शकलो तर नकारात्मक विचारांची शक्ती कळू शकेल. काही उदाहरणं सांगतो. आपण जुनं सामान सांभाळून माळ्यावर, कपाटात, फडक्याच्या गाठोड्यात, पलंगाखाली ठेवतो. त्याची बाजारात घ्यायला गेलं तर किंमत दसपटीनी जास्त असते. कदाचित केव्हातरी त्यावाचून अडेल या भीतीनी आपण ते सांभाळतो. आपण एक फोन 'व्यस्त' असला तर कामात अडू शकेल म्हणून दोन फोन घेतो. आपल्या स्कूटर, मोटरसायकलला 'रिझर्व कॉक' असतो, कारण पुढे होऊ शकणाऱ्या त्रासाची आपल्याला सोय करायची असते.

आणखी एक उदाहरण म्हणजे पावसाळा चालू असताना आपण बाहेर जाताना सतत जवळ छत्री ठेवतो. प्रत्यक्षात आपल्याला माहिती असतं की सतत काही पाऊस पडत नाही आणि पावसाळ्यात थोडं वेळेचं इकडेतिकडे झालं तरी ते सगळ्यांना चालतं. आपण बाहेर जाताना परतायला उशीर झाला तर त्याची सोय म्हणून औषधं बरोबर ठेवतो.

आपण घरातून बाहेर पडतो तेव्हा हमखास पैशाचं पाकीट बरोबर ठेवतो, त्यात पुरेसे पैसे आहेत का नाही बघतो आणि प्रत्यक्षात कित्येक वेळेला घरी येईपर्यंत आपल्याला पैशाच्या पाकिटाला हात लावण्याची गरजच पडत नाही. आपण नोकरी करत असलो तर आपला 'प्रॉव्हिडंट फंड' साठत असतो, ती पण म्हातारपणची सोय म्हणूनच. धंद्यात आपण 'पुढे गैरसमजूत, वादाचे प्रसंग नकोत', म्हणून व्यवस्थित करारपत्र करतो. प्रत्यक्षात ते कधीही बघितलं जात नाही अशी उदाहरणं खूप आहेत.

आपण थोडे लांबच्या प्रवासाला निघालो की 'कदाचित वेळेवर काही योग्य

खायला नाही मिळालं तर' या कल्पनेनी पिशवीत सँडविच नेतो. कायदेशीर घटनांच्या बाबतीत प्रतिस्पर्ध्यांनी परस्पर काही उद्योग करू नये म्हणून 'लिस पेन्डन्स' किंवा 'कॅव्हिअेट'ची सोय आहे. हाही नकारात्मक गोष्टींचाच विचार असतो. कित्येक वेळेला गाड्यांना गर्दी नसताना आपण 'सीट रिझर्वेशन' करतो. परतीचं तिकीट आधी काढून ठेवतो हेही अशाच प्रकारच्या विचारामुळे. कुठे थांबायला लागलं तर वाचण्यासाठी म्हणून आपण पुस्तक बॅगमध्ये ठेवतो. आपल्या घराचा दरवाजा उघडा असला तर भलतं कोणीतरी घरात शिरण्याची शक्यता अगदी कमी हे माहीत असून आपण अंगचं कुलूप, वरून आणखी कडी-कुलूप अशी व्यवस्था करून बाहेर पडतो. खरं म्हणजे एम.सी.बी. (मिनिएचर सर्किट ब्रेकर) 'फायर एस्केप स्टेअरकेस' ही सगळी उदाहरणं नकारात्मक गोष्टीचा व्यवस्थित विचार करून ती दुर्घटना टाळण्याचा प्रयत्न आणि एवढं करून ती घडलीच तर त्यावरचा इलाज आधी करून ठेवणं या स्वरूपाची आहेत.

जीवनसाथचा संपूर्ण उद्देश वैवाहिक आणि संपूर्ण आयुष्याचा अभ्यास हा असल्यामुळे आयुष्याच्या सिनेमातल्या सगळ्या 'व्हिलन'शी आपण दोन हात कसे करू त्याची तयारी करून घेणं हा आमचा आजच्या कार्यशाळेमधला हेतू आहे. मुलाचं किंवा मुलीचं लग्न ठरत नाही या त्रासदायक विचारापासून सुरुवात करू. ग्रुपमध्ये हा प्रश्न चर्चेला टाकला की काहींचं म्हणणं पडतं की सरळ तारीख ठरवून त्या तारखेच्या आत मिळेल त्या स्थळाशी लग्न करण्याची आपल्या मुलाला किंवा मुलीला जबरदस्ती करावी. कुणी म्हणतात मनाजोगा जोडीदार नाही मिळाला तर लग्न न करण्याची तयारी मनाची ठेवली पाहिजे. खरोखर विचार करून बघावा. समजा लग्न खूप लांबलं आणि चाळिशीत मनाजोगा जोडीदार सापडला, तर त्यांनी लग्न करण्यात कुठे बिघडलं? उशिरा लग्न केल्यामुळे ज्या नकारात्मक गोष्टी घडू शकतील याचा विचार केलेला असला की पुरेसा आहे.

साखरपुडा ही गोष्ट पूर्वी का करायचे हे आपल्याला माहीत आहे. या दोन व्यक्तींचं लग्न ठरलं ही गोष्ट कुठेही लिखित स्वरूपात नसल्यामुळे साक्षीदारांची गरज असायची. प्रत्यक्षात बाकी सगळं बदललं तरी लोकांच्या डोक्यातून साखरपुडा गेला नाही. माझ्या मते साखरपुडा, 'अेंगेजमेंट सेरेमनी' यापैकी कुठल्याही पद्धतीनी काहीही केलं तरी त्याचा खरा अर्थ निराळा आहे. हा

आधुनिक अर्थ समजायला, पचायला जरा कठीण आहे. साखरपुड्यापासून लग्नापर्यंतचा जो काळ मधे असेल त्यामध्ये एकमेकांना नीट समजून घेण्याची ही संधी आहे. त्याचबरोबर लग्न मोडायचं असलं तर हा काळ ही शेवटची संधी आहे. हा विचार अगदी अस्सल आणि खरा आहे असं अनेकांनी मला भेटून सांगितलंय पण हे बोललं तर कोणालाच आवडत नाही. चालत नाही.

एखाददुसऱ्या कमनशिबी कुटुंबात मुलगा किंवा मुलगी दुर्गुणीच निघते. काही अतिभडक आक्रस्ताळे असतात. मुके वाटावेत एवढे अबोल असतात. काहींना कुठल्याच शिक्षणात गोडी वाटत नाही. अशा प्रकारचा आपला तरुण मुलगा-मुलगी असली तर करायचं काय? मुलींना व्यसनं असण्याचं प्रमाण आपल्या समाजात तरी फार कमी आहे. पण मुलाला व्यसन असलं तर? असं काही नसूनही कधीकधी सामाजिक आर्थिक लाटेमुळे मुलाला नोकरीच मिळत नसली तर? कॉलेजमधल्या किंवा शाळेतल्या मुलाची किंवा मुलीची वर्गातल्यांशी सारखी भांडणं होत असली तर, गुंडगिरी करणाऱ्या मुलांच्या संगतीमुळे किंवा त्यांच्याशी असलेल्या वैरभावनेमुळे मारामारी झाली तर? या गोष्टी आपल्या बाबतीत घडणार नाहीत कारण आपण सुशिक्षित, सुसंस्कृत वर्गातले आहोत अशी खात्री देता येत नाही.

आपल्या मुलीच्या मागे एखादा मुलगा लागला तर हा विचार माझ्या मते पालकांनी आधीच करून ठेवायला हवा. अगदी माझ्यासारख्याच्या घरीसुद्धा असा प्रसंग आला होता. खूप युक्तीनी आणि शांत डोक्यानी आम्हाला त्यातून मार्ग काढावा लागला. मुलाचं किंवा मुलीचं लग्न झालं आणि नंतर कळलं की जावई किंवा सून बाहेरख्याली आहे तर काय करायचं? काही ठिकाणी लग्नानंतर कळतं की मुलावर किंवा मुलीवर पैशाची प्रचंड ओझी आहेत आणि आधी सगळी लपवाछपवी होती. समजा बाकी सगळं ठीक असलं पण लैंगिक संबंधात अडचण असली तर? प्रत्यक्षात या प्रत्येक प्रश्नाला उत्तर असतं. पण त्याची पूर्वतयारी हवी.

कुठल्या तरी कारणावरून आई-वडलांशी अजिबात पटत नाही. अशी अविवाहित मुलाची किंवा मुलीची परिस्थिती आली तर काय करणार ह्या प्रश्नाचासुद्धा विचार करून ठेवलेलाच हवा. आई-वडलांशी पटत नाही तरी तसंच त्याच्याकडे मन मारून राहणं हा पारंपरिक विचार झाला.

समजा कामाच्या जागी म्हणजे नोकरी-धंद्यात खूप मोठी काहीतरी अडचण

निर्माण झाली तर आपण त्या अडचणींचं काय करू? पैशांचं काय करू? दुसऱ्या नोकरीसाठी कसे प्रयत्न करू? हा विचार सध्याच व्यवस्थित नोकरी चालू असताना करणं हा सर्वात चांगला मार्ग आहे. याचं कारण मघाशी सांगितलं तेच. स्वस्थ अवस्थेत माणूस योग्य निर्णय घेऊ शकतो. पण अकस्मात आलेल्या अडचणींच्या प्रसंगी त्याच्या हातून चुकीचा निर्णय घेतला जाण्याची शक्यता असते.

मुला-मुलींना आणि पालकांनासुद्धा एक विचारलेला प्रश्न असतो. ठरलेलं लग्न मोडलं तर तुम्ही काय कराल? काहीजण म्हणतात त्यांच्याशी भांडायला जाऊ. काही म्हणतात मुलाला किंवा मुलीला एकट्यानी गाठून पटवण्याचा प्रयत्न करू, काही म्हणतात सोडून देऊ आणि काही म्हणतात हो किंवा नाही निर्णयापेक्षा कारण कळणं महत्त्वाचं आहे असा आग्रह धरू.

आता याहून जरा जास्त त्रासदायक प्रश्न. लग्नानंतर लगेच कळलं की जोडीदाराशी जुळवून घेणं अशक्य आहे, तर तुम्ही काय कराल? लगेच आई-वडलांना सांगाल का? जोडीदाराच्या आई आणि वडलांशी बोलाल का? एका विचाराच्या प्रकारामधे एकदा लग्न झालं म्हटल्यावर सगळं सहन करावं. दुसरा प्रकार, प्रश्न शारीरिक किंवा मानसिक पातळीवरचा असता तरी त्याला उपाय असतोच हे समजणं. तो उपाय करण्यासाठी, जोडीदाराचं मन वळवण्याचा आटोकाट प्रयत्न करणं, खर्च, वेळ, मेहनत, मनस्ताप काहीही चालेल. भरपूर प्रयत्न करून तरी जमलं नाही तर घटस्फोटाशिवाय इलाज नसेल. असं व्हायचंच असलं तर मूल न होऊ द्यायची खबरदारी मात्र घ्यायला हवी.

मुलं झाल्यावर घटस्फोटाची पाळी आलीच तर ते अधिक त्रासदायक आहे. एक उत्तर असं असतं– आमच्या घटस्फोटाची झळ मुलाला लागणार नाही यासाठी प्रयत्नांची पराकाष्ठा करू. दुसरा प्रकार आजी-आजोबांवर मुलाचा भार टाकून तिकडेच राहायला जाऊ, तिसरा प्रकार मुलांना आई आणि वडील या दोघांच्या सहवासाची अतिशय गरज असल्यानी लवकरात लवकर दुसरं लग्न करू.

जीवनसाथमधे अविवाहितांना उद्देशून बरंच काम चालतं. विवाहितांसाठी त्याहूनही जास्त काम चालतं. घटस्फोटित किंवा विधवा -विधुरांसाठी निराळा असा काही अभ्यास नसतो. इतरांसाठी जे विषय तयार केले आहेत तेच त्यांना उपयोगी पडतात.

सगळ्या घटस्फोटितांना मी असं सुचवतो की आधीच्या जोडीदाराशी का

पटलं नाही त्याचं कारण लपवण्याचा प्रयत्न करू नये. ते कारण तोंडी बोलताना स्पष्ट सांगावंच, त्याखेरीज आधीच्या घटस्फोटाची कागदपत्रंही नव्या जोडीदाराला दाखवावीत. चुकून जोडीदाराला काही शंका असली तरी ती फेडावी. उत्तर देण्याची टाळाटाळ करू नये.

विधवा-विधुरांनीदेखील नव्या जोडीदाराला सगळ्या गोष्टी अगदी मोकळेपणानी सांगाव्यात. आधीच्या नवऱ्याच्या किंवा बायकोच्या स्पष्ट उल्लेखामुळे नवीन नात्यात मोकळेपणा वाढतो. तो उल्लेख टाळल्यामुळे काहीच साध्य होत नाही. आधीच्या लग्नापासून मुलं असली तर मुलांना नव्या आई किंवा वडलांबद्दल लगेच प्रेम वाटणं शक्य नाही. त्याबद्दल जबरदस्ती करू नये. मुलांशी काय आणि कसं बोलावं हे मात्र मुलांच्या वयावर अवलंबून असतं. त्यासाठी समुपदेशकाला अवश्य भेटावं.

मुलं लहान असताना नवरा किंवा बायको यांच्यापैकी कुणीतरी एकजण अपघात किंवा आजारपण यामुळे लवकर वारलं तर? मुलांसाठी पुनर्विवाह न करता आयुष्यभर एकट्यानी आयुष्य काढीन असंही काही लोक ठामपणी म्हणतात. लवकरात लवकर दुसरं लग्न करण्याच्या बाजूची काही असतात. बहुतेक वेळेला उघड चर्चेत न बोललेलाही एक मुद्दा असतो. मुलांना कळू न देता घराबाहेर कोणाशीतरी संबंध ठेवीन.

एक गोष्ट तर अगदी खरी. नवरा आणि बायको हे एकमेकांसाठी अति विश्वासाच्या जवळच्या व्यक्ती असतात. इंग्रजीत त्याला 'कॉन्फिडांट' म्हणतात. म्हणजे ज्याच्या खांद्यावर विश्वासानी मान टाकावी अशी व्यक्ती. तिच्या नाहीशा होण्यामुळे मनावर मोठा आघात होतो हे तर खरंच. त्यातून बाहेर येण्यासाठी जरूर असली तर समुपदेशकाची मदत जरूर घ्यावी. मुलं 10 वर्षांच्या वर असली तर त्यांच्याशी बोलावं. मुलांशी बोलून मन मोकळं करावं. मुलं स्वतःहून काही प्रतिक्रिया न देण्याची शक्यता आहे, पण त्यानी काही बिघडत नाही.

या सगळ्या चर्चेत आमची दोघांची भूमिका चांगलं-वाईट सांगण्याची नसते, तर लोकांना बोलतं करण्याची असते. अशा चर्चेच्या नंतर जेव्हा काही चमत्कारिक घटना घडते तेव्हा जीवनसाथमधल्या त्या कार्यशाळेचा आम्हाला खूप फायदा झाला असं सांगणारे अनेक लोक आहेत. हाच प्रश्न पालकांना विचारला की आपल्या विवाहित मुलीचं की मुलाचं असं काही झालं तर तुमचा काय सल्ला असेल? पालकही कबूल करतात की आत्तापर्यंत हा विचार केलेला नव्हता. पण

अशा नकारात्मक विचाराची तयारी ही फार मोठी ताकद आहे.

बरीच वर्षं संसार झाल्यानंतर नवरा-बायकोपैकी एकाला मोठा आजार झाला तर? असा विषय निघाला की, आपला जणू काही या विषयाशी संबंध नाही अशा नजरेनीही बघणारे लोक असतात. पण 20-25 लोकांच्या ग्रुपपैकी जवळच्याचं वाईट आजारपण अनेक वर्षं सोसलेली व्यक्ती त्यात सापडतेच. आजारपण शारीरिकच असतं असं नाही, मानसिक आजाराचे रोगीही जोडीदाराची अवस्था भयानक करून टाकतात. अशा अवस्थेत तुम्ही काय कराल त्याचं उत्तर सगळ्यांदेखत ग्रुपमधे देणं अवघड आहे ह्याची आम्हाला कल्पना आहे. त्यावेळेला आजारी असलेल्या माणसाचं वय काय, कुटुंबाची आर्थिक परिस्थिती कशी ह्यावर ह्याची उत्तरं अवलंबून आहेत. शिवाय ते विचारसरणीवर पण अवलंबून आहे. कितीही वर्षं झाली तरी जोडीदाराची सेवा करू हा एक पर्याय, जोडीदाराला हॉस्पिटलमधे ठेवीन, पैशाची सोय करीन पण आपला कामधंदा सोडून वैयक्तिक शुश्रूषा करणार नाही, अशी अनेक प्रकारची उत्तरं संभवतात. कष्टकरी गरीब वर्गात ह्या सगळ्यांचं उत्तर काही न बोलता स्पष्टपणी ठरलेलं असतं. घराच्या कोपऱ्यात काही इलाज न करता झिजून तो माणूस मरणार हे स्पष्ट असतं. एका डॉक्टरनी स्वतःच्या हॉस्पिटलमधे त्यांच्या बायकोला कोमाच्या अवस्थेत अनेक वर्ष सांभाळलं. आर्थिक परिस्थिती चांगली आणि स्वतःचं हॉस्पिटल म्हणून त्यांना हे शक्य होतं. एरवी कोमा ही गोष्ट सबंध कुटुंबाची पार वाट लावणारी भयानक गोष्ट असते.

दुसऱ्या एका अनोळखी कुटुंबात आजारी वृद्ध बायकोला बेवारस म्हणून एका संस्थेत दाखल केलेला पुरुषही आमच्या ओळखीचा आहे. नवरा-बायको काय पण सासू किंवा सासऱ्यांची अनेक वर्षं शुश्रूषा केलेल्या व्यक्तीसुद्धा आढळतात. एरवी अत्यंत सामान्य पद्धतीनी जगणाऱ्या साध्या माणसानी आपल्या सासू-सासऱ्यांची अनेक वर्षं अशी देखभाल करून सेवा केल्याची उदाहरणं आमच्यासमोर आहेत. आपल्याला हे जमलं नसतं बाबा, इथपर्यंत चर्चेत लोक बोलतात, पण मग अशा परिस्थितीत तुम्ही नेमकं काय कराल या प्रश्नाला स्पष्ट उत्तर कोणी देत नाही.

खरं म्हणजे वय काय यावर जशी भूमिका अवलंबून असते तसंच विकार काय प्रकारचा यावरसुद्धा ते अवलंबून आहे. काही आजारांवर पूर्वी औषधं नव्हती. पण आता निघालेली आहेत. क्षयरोग एकेकाळी असाध्य रोग मानला

जायचा पण आता तो साध्य आहे. 6-8 महिने औषधं घ्यावी लागतात, दगदग टाळावी लागते एवढंच. खरं तर असाध्य असे निश्चित माहिती असलेले विकार 'एड्स आणि कॅन्सर' एवढेच आहेत. जगभर त्यावर जोरदार संशोधन चालू आहे. हृदयरोग, किडनीज्, लिव्हर वगैरे गोष्टींवर इलाज निघाले आहेत पण त्याचा खर्च खूप असतो. होणारा खर्च आणि माणसांचं वय याचा विचार करून निर्णय घ्यावा लागतो.

स्वतःच्या मृत्यूबद्दलचा विचारही माणसानी जितका स्पष्ट केलेला असेल तेवढा चांगला. कुठचीही मालमत्ता स्वतःच्या नावावर घेतली रे घेतली की लगेच मृत्युपत्र करावं असं खरं म्हणजे आवश्यक आहे. स्वतः तांत्रिकदृष्ट्या जिवंत पण निर्णय घेण्याच्या अवस्थेत नसलो तर करण्याचं 'लिव्हिंग विल'सुद्धा महत्त्वाचं आहे. या कार्यशाळेत त्याविषयी आपण पुढे सविस्तर बोलणार आहोत, पण आता तुमचा त्याबद्दल विचार चालू होऊ दे. काही समाजात मृत्यूविषयी फार उघड बोलतात आणि तो संस्कृतीचाच भाग असतो. 'झोपेत मृत्यू यावा' अशी इच्छा लोक व्यक्त करतात आणि त्या शब्दात आशीर्वाद देतात.

साधारणपणी छोटा हिसका बसला की माणूस तब्येतीच्या बाबतीत जागा होतो आणि स्वतःच्या वागणुकीत सुधारणा करतो. मी गेली एकोणसाठ वर्षं अर्धशिशीचा विकार सहन करतो आहे. एकेकाळी मी अगदी आवडीनी निरनिराळ्या प्रकारची दारू प्यायचो. मला व्यसन कधीच लागलं नव्हतं पण हौसेनी 'जिन-लाइम कॉडियल' अधूनमधून प्यायचो. नंतर मला कळलं की त्यानी अर्धशिशी वाढते, आणखी वाढेल. मी तेव्हापासून म्हणजे जवळजवळ गेल्या 25 वर्षांत दारू घेतली नाही. त्यानंतर मी बिअर, वाइन आवडीनी प्यायचो, तेही मधूनमधून. गेल्या काही वर्षांत माझं वजन वाढण्याचा प्रश्न निर्माण झाला, कारण मी बांधकाम सल्लामसलतीतून पूर्णपणी निवृत्त झालो. मला कळलं की वाइन आणि बिअर दोन्हीमुळे वजन वाढतं आणि वजन कमी केल्याशिवाय माझा कंबरदुखीचा त्रास कमी होणार नाही. लगेच मी वाइन आणि बिअर पूर्ण सोडून दिली. अर्धशिशी आणि कंबरदुखी या दोन्ही बाबतीत मला खूप त्रास होणारे झटके बसले. त्या हिसक्याचा परिणाम झाला. दुसरं काय?

याबाबतीत शोभाची नेमकी परिस्थिती सांगतो. तिला 15 वर्षं मधुमेह आहे. गरवारे बाल भवनाच्या कामामुळे आणि इतर काही संस्थांच्या कामामुळे तिला स्वतःकडे पुरेसं लक्ष देता येत नाही. मी तिला गेले काही वर्षं सांगतोय की ही

तुझी सामाजिक कामांची इतकी दगदग, धावपळ योग्य नाही आणि मी शोभाला, आभाला म्हणायचोही की शोभाला मोठा आजार झाल्याशिवाय तिला समजणार नाही की हे फार होतंय. ती कोणाला नाही म्हणू शकत नाही त्यामुळे तिच्यावर कामं पडत जातात. हे सगळं बोलणं झालं नि पुढच्याच पंधरवड्यात शोभा जवळजवळ 2 महिने खूप आजारी पडली. सारखा खोकला, रात्री धड झोप नाही, प्रचंड अशक्तपणा. त्यात 'इन्फेक्शन'. असं काय काय तिला झाल्यावर आता ती म्हणते की काही कामं ती कमी करणार. 'वर्कलोड'चा तोल तिचा चुकत होता याविषयी आमचं अनेकदा बोलणं होऊनही शोभाला 'मोठ्या हिसक्याची' गरज भासली.

चर्चेच्या शेवटी शेवटी असा एक प्रश्न जीवनसाथमधे आम्ही काढतो. वाईट, त्रासदायक, मनस्तापजनक, अभद्र, अमंगल अशा अनेक घडू शकणाऱ्या घटनांपैकी सर्वात भयानक काय? निष्कर्ष निघतो, स्वतःचा मृत्यू सोपा आहे, त्या तुलनेनी जोडीदाराचा मृत्यू जास्त कठीण आहे. त्याहीपेक्षा मुलांचा मृत्यू सहन करणं जास्त कठीण आहे आणि सर्वात भयानक गोष्ट काय असेल तर अपंग, मतिमंद, मंगोल, स्पाटिक असं मूल जन्माला येणं आणि त्याला वाढवण्याचा काळ सहन करणं.

समजा जन्मताना मूल नॉर्मल असलं, पण त्यानंतर पुढे त्याला एखादा कठीण विकार झाला तर? हा विचार कितीही कठीण वाटला तरी त्याबद्दलचा विचार चुकत नाही. वैद्यकशास्त्रात इतपत प्रगती आता झालेली आहे की गर्भारपणातच सोनोग्राफीमध्ये जन्मणारं मूल नॉर्मल आहे का नाही हे नव्वद टक्के खात्रीनी समजू शकतं. निदान त्या मुलाला जन्म द्यायचा का नाही हा निर्णय घेणं शक्य असतं.

लग्नानंतरच्या अवस्थेतल्या नकारात्मक गोष्टींचा विचार करताना हा विचार केल्याशिवाय इलाज नाही की आपली सून किंवा जावई गंभीर आजारी झाले तर आपली भूमिका काय असेल? त्यापैकी कोणी वारलं तर आपला विचार नेमका काय असेल? अशी गोष्ट मुलं होण्याआधीही घडू शकते तशीच मुलं झाल्यावरही घडू शकते. आमच्या ओळखीत स्वतःचा मुलगा वारल्यावर पुढाकार घेऊन सुनेचं दुसरं लग्न लावून देणारे आई-वडील आहेत, तसेच जावयाला मुली बघणारेही आहेत. त्याचबरोबर पुनर्विवाहाला कडाडून विरोध करणारेदेखील आहेत.

आपली अशी इच्छा आहे की यापैकी कुठचीच त्रासदायक गोष्ट तुमच्या

कोणाच्याच वाट्याला येऊ नये. पण प्रामाणिकपणी तुम्हाला सांगतो, ह्या सगळ्या मुद्द्यांची ग्रुपमधे उघड चर्चा केल्यामुळे यातला स्वतःचा विचार अधिक स्पष्ट होतो आणि आपली मानसिक ताकद निश्चित वाढते.

नुसतं 'सगळं ठीक होईल', 'काही काळजी करू नको' असं पुनः पुन्हा म्हणून काही साध्य होणार नाही. करण्याजोगी काही कृती असली तर ती कृती प्रत्यक्ष करावी ते जास्त महत्त्वाचं असतं.

ज्येष्ठ नागरिकांनी किमान एक गोष्ट केली पाहिजे. नवरा-बायकोची सगळी खाती जॉइंट करून टाकायची. तेसुद्धा बरेच लोक ऐकत नाहीत. एकाचा मृत्यू झाला तर, या नकारात्मक विचारातून शक्ती घेऊन केलेली ती अतिशय सकारात्मक गोष्ट ठरेल.

अशा प्रकारच्या गोष्टी कितीही नकारात्मक असल्या तरी बोलायला हव्यात हा निर्णय झाला असला तर घरी जाऊन ही कार्यशाळा घ्यावी लागणार. बोलायला सुरुवात कोणी करायची याचं साधं उत्तर आहे. जो शहाणा असेल त्यानी.

नकारात्मक विचाराचं टोक म्हणजे मतिमंद, गलितगात्र, 'स्पॅस्टिक' मूल, असं माझं वैयक्तिक मत पक्कं आहे. त्याबद्दल कदाचित काहींचा मतभेद असेल. पण त्या खालोखालची नकारात्मक गोष्ट म्हणजे मृत्यू हे बहुतेक लोक मान्य करतील. स्वतःच्या मृत्यूची एवढी काळजी नाही. इतरांच्या मृत्यूचा जास्त मोठा प्रश्न असतो. त्याबद्दल जेवढा स्पष्ट विचार तेवढा त्रास कमी, हेही माझ्या दृष्टीनी पक्कं आहे.

मी बांधकाम क्षेत्रात काम करायचो त्या काळात कामगारांशी, साइट वॉचमनशी निरनिराळ्या विषयांवर बोलायचो. मृत्यू या विषयाबद्दल सुशिक्षित, मध्यमवर्गीय समाजात बोलणं टाळायची पद्धत होती, पण ते लोक अगदी सहजपणी बोलायचे. त्यांच्या दृष्टीनी शहरात काम होईनासं झालं की गावी जाणार. म्हातारपणावर इलाज वगैरे काही करणार नाही, तब्येतीची जी तक्रार असेल ती तशीच सोसणार, मुकाट पडून राहणार आणि केव्हातरी मरणार. मृत्यूबद्दलचा त्यांचा विचार स्पष्ट, सोपा आणि एवढाच असायचा. 'हॉस्पिटलायझेशन', त्याचा प्रचंड खर्च या गोष्टींचा त्यात समावेशच नव्हता. माझ्या मतानी त्यांना शहरी लोकांच्या तुलनेत मरण जास्त चांगलं समजलं होतं.

एका नकारात्मक महत्त्वाच्या विचारामुळे माझी ताकद कशी वाढली हे आता सांगतो. मी साधारण 40 वर्षांचा असताना मला कंबरदुखीचा गंभीर त्रास

व्हायला लागला. व्यायाम करून तो ताळ्यावर यायला दोन-तीन महिने लागले. व्यवसायात मदतीला इतर माणसं असल्यामुळे काम अडलं नाही, पण त्या धक्क्यामुळे स्पष्ट विचार करायला फार मदत झाली.

त्या स्पष्ट विचारांच्यातला एक विचार नकारात्मकतेच्या टोकाचा होता. तो म्हणजे मी मेलो तर शोभा, शोनील, आभा यांचं काय होईल? आयुर्विमा केलेला होता. अगदी मुलांचाही केला होता. पण भागवत वाडा होता, कर्वेनगरला घेतलेली जमीन होती, त्याबद्दल घोळ होऊ शकेल ही जाणीव झाली. थोडी माहिती काढली. शोभाशी बोललो. मुलं फार लहान असल्यामुळे त्यांच्याशी नाही बोललो.

मधे काही वर्षं गेली, पण साधारण मी 45 वर्षांचा असताना कच्चं मृत्युपत्र लिहून काढलं. पुन्हा काही वर्षं मधे गेली. मी कामासाठी आखाती देशात जायचं ठरलं. त्याआधी मी व्यवस्थित मृत्यूपत्र करूनच गेलो. माझ्या वडलांनी मृत्युपत्र करावं म्हणून प्रयत्न केले. पण 1996 मधे प्रत्यक्ष मृत्युपत्र न करताच ते वारले. मी भारतात परतल्यावर आईशी बोलून तिच्याकडून मृत्युपत्र करवून घेतलं. न्याय्य वाटणी या विषयाचा माझा बराच अभ्यास झाला. एका गोष्टीबद्दल अनेकांच्या डोक्यात गोंधळ असतो. मालमत्तेचं वर्णन बदलत असतं, त्यामुळे सारखी मृत्युपत्रं बनवतच राहायची की काय असा त्यांचा प्रश्न असतो. प्रत्यक्षात त्या सगळ्याची सोय मृत्युपत्रात करता येते.

ही आणि अशा अनेक शंका येतील. त्यांचं निरसन व्हावं म्हणून माझं 'मालमत्तेबद्दलचं मृत्युपत्र' इथे देतोय्. असंच शोभाचंही बनलेलं आहे. ते इंग्लिशमधे बनवण्याचं कारण ॲनास्तेसियाला मराठी येत नाही एवढंच आहे. मृत्युपत्र हे मृत्यूनंतर उघडण्यासाठी असतं. त्याचं मराठी भाषांतरही इथे देतोय. दुसरं माझं 'इच्छामरण पत्र किंवा वैद्यकीय सूचनापत्र' जोडतोय. तेही शोभाचं आणि माझं स्वतंत्र बनवायचं असतं. ते मात्र माझ्या जिवंतपणी पण खूप आजारी असताना उघडायचं असतं. आम्ही ते इंग्लिशमध्ये केलं असलं तरी त्याचंही मराठी भाषांतर दिलं आहे. वकीलाची नेमणूक तरीही करावीच लागेल. पण स्वतःशी चिंतन करून निर्णय घेण्यासाठी या गोष्टींचा उपयोग होईल.

या सगळ्याला नकारात्मक विचारांची शक्ती म्हणायचं कारण स्पष्ट आहे. ते चार कागद केल्यावर मला आणि शोभाला शांत आणि समाधानी वाटलं.



2. मृत्युपत्राचा नमुना

LAST WILL AND TESTAMENT OF
ANIL RAMCHANDRA BHAGWAT
MADE, EXECUTED AND DECLARED IN PUNE ON THIS
MONDAY, THE 13TH DAY OF MAY, 2013.

I. Anil Ramchandra Bhagwat, Age 68 years, Occupation Consultancy and counselling, residing at E3/21, Girija Shankar Vihar, Karve nagar, Pune - 411052, hereby make, execute and declare my LAST WILL AND TESTAMENT as under :

1. I have made some Wills prior to this, I hereby revoke all other writings whatsoever purporting to be my Will of any date prior to the date of the execution of these presents and I hereby declare this to be my last Will and Testament.
2. My near relatives are as under :-

   I) Mrs. Shobha Anil Bhagwat - My wife.
   Age : 65 yrs, Occupation : Service.
   R/at E3/21, Girija, Shankar Vihar,
   Karve nagar, Pune - 411052,

   II) Dr. Shonil Anil Bhagwat - My son.
   Age : 39 yrs, Occupation : Professor,

   III) Dr. Mrs. Anastasia Economou - My daughter-in-law.
   Age : 43 yrs, Occupation : Counsellor,

   IV) Dominik Bhagwat Economou - their son
   Age : 1 year
   all (II, III, IV) R/at : 8, Cypruss Terrace,
   Wolvercote, Oxford OX2 8 AT,

England UK.

V) Abha Anil Bhagwat - My daughter,
Age : 37 years, Occupation : Artist,

VI) Shreyas Shashikant Phatak - My Son-in-law
Age : 40 yrs, Occupation : Service

VII) Ojas Shreyas Phatak - My grandson.
Age : 6 years, Occupation : Education.

VIII) Tuhin Shreyas Phatak - My grandson.
Age : 2 yrs,
No. V, VI & VII, VIII residing at :
I-803, Pethkar Samrajya,
Balwantpuram, Near Sutardara,
Paud Road, Pune.

3. As on the date of making and executing this Will, I am possessed of the following movable and immovable properties.

A) IMMOVABBLE PROPERTY :

I do not own any immovable property. However, I was doing construction business under the name and style of Bhagwat Oak Riswadkar Builders Pvt. Ltd. Under this Company we had developed a landed property situate at Shankar Darshan Co-op, Society, Dhankawadi, Pune. We still own the rights of TDR in respect of the said land. The deal is still being negotiated and there will be monetary gain from this deal i.e. from sale of TDR to which I am entitled.

B) MOVABLE PROPERTY :

a) **L.I.C. :** Senior Citizen Scheme :

b) **Fixed Deposits :**
Bank of Maharashtra, Shaniwar Peth Branch, Pune.

c) **Bank Accounts :**

1. Bank of Maharashtra, Shaniwar Peth Branch, Pune.
2. Shri. Sharada Sahakari Bank, Shaniwar Peth Branch, Pune.
3. Mahesh Sahakari Bank, Karvenagar Branch, Pune.

d) **Car :** WagonR, Maruti, Registration no. MH 12 EM 4349.

e) Telephone and Broadband connection (BSNL) no. 25456509.

f) Furniture, household articles and articles of daily use including H.P.Gas connection with two cylinders (S/C No. 627445).

All the above property has been acquired by me from out of my personal earnings including the TDR rights and I am entitled to dispose off all the abovementioned property, in such manner as I choose to do.

4. I hereby appoint our family friend Adv. Raju Limaye, age 57 yrs r/at 3, Vijay Apartments, S.No. 128/2, Near Mayur Colony, Kothrud, Pune 411029 as the executor of this Will. If by any reason he is not available or not in a position to perform his duties under this will, I hereby appoint Sau. Kalpana Sancheti, age 52 yrs, r/at : 6, Shivnath Apartments, CTS no. 1304/10/2, Shukrawar Peth, Pune 411002 to be executor of this will.

   I have full faith in the above persons as executor and in the event of any probate being required to be taken from the Court on the strength of this Will, I hereby request the Honourable Court granting the same, not to ask for any security from the person applying for probate of this Will as executor but to issue the necessary probate after taking from him/her only such personal bond as may be deemed reasonable for discharging responsibilities undertaken towards the Court in obtaining probate of my estate.

5. I hereby bequeath the TDR rights and / or the monetary gains / consideration therefor described in CL. 3 (A) to my wife Shobha. The expenses incurred, if any to realise the amount of

TDR, should be borne by the bequeathee and be recovered from the amount bequeathed by me.

6. Most of my movable property described in CL. 3 (B) (a), (b) and (c) is held by me jointly on either or survivor basis with my wife Shobha. Where it is held by me alone, I have filled in the nomination form for the same. I hereby bequeath the property held by me jointly to the relevant joint owner of the certificates. Where the property is held by me alone, I bequeath all such property including shares and debentures of various companies and operative societies to the respective nominee/ s thereof.
7. I have a telephone and a broadband connection at my residence at Pune. These connections with telephones I bequeath to my wife Shobha.
8. I bequeath all furniture, household articles and articles of daily use to my wife Shobha.
9. If I acquire any more and / or different property other than described in this will after I have made and executed this Will and if any more / other property than the property described in this Will stands in my name at the time of my death, I bequeath all such property to my wife Shobha.
10. I have medical insurance amounting to Rs.− I have instructed my wife, daughter and son-in-law that the expenes to be incurred on my last bills including medical expenses and funeral expenses should never exceed this amount of Rs.−

    I wish that if unfortunately there occurs any terminal illness, it should not be prolonged by keeping me alive on ventilator and / or such life-saving / prolonging devices. I wish that the efforts to keep my body alive artificially should not exceed 48 hours. After that use of any such life-saving devices should be

removed and I should be allowed to die peacefully. The decision regarding this should be taken by the advice of Dr. Makarand Paranjape (mobile no. 9921008055) and / or Dr. Jitendra Lodha (mobile no. 8275594831) & (9371008491)

I also wish that no religious and / or social ceremonies should be performed after my death. I have filled the "body donation form". If there happens to be any problem in donating my body, then I should be cremated in electric furnace. Relatives and acquaintances in and out of Pune should not be called for cremation or 'antya-darshan'.

11. If, unfortunately, my wife Shobha predeceases me, the property bequeathed to her shall be equally divided between my son Shonil aand my daughter Abha. If any of my son, daughter predeceases me, the property which I have bequeathed to them shall vest in the manner set out hereafter. The property which I have bequathed to my dauthter shall vest in her two sons Ojas and Tuhin and her husband Shreyas equally in case of my daghter Abha predeceasing me. If, unfortunately, my son Shonil predeceases me, the property bequeathed to him shall go to his wife and son equally devided. The executor shall, in consultation with both of them, thransfer the said property in their respective names or dispose of the property and distribute the amount between them, as he deems fit.
12. I am a founder trustee of "Janamaanas Pratishthan", Jeevan Saath abhyaas mandal is one of its activeities. I give the resopnsibility to continue this abhyaas mandal to my daughter Abha. Per month expenses of running the activity would be Rs. 10.000/- Abha should decide the amount of expenditure as per the necessity. If Abha is not already a Trustee of Janamaanas Pratishthan, after me, she should be taken as Trustee on the

board of Janamaanas Pratishthan.

13. Shonil has a PPF account in Bank of Maharashtra, Narayan Peth. Every year I deposit Rs. 1000/- in this account. This account would be closed in 2015 and amount be given to my son Shonil. Abha should deposit Rs. 1,000/- every year in this account and recover the amount from Shonil as he stays in UK and cannot deposit the amount in this account here every year.

I have caused this Will to be typed and thereafter I have carefully gone through the same to satisfy mself that my wishes have been correctly reflected herein and having satisfied myself on that account I have invited Mrs. Suneeti Sunil Govitrikar and Mrs. Veena Bhoraskar to come and attest my Will by signing the same as witnesses in my presence and in the presence of each other, which they have agreed to do. Hence, I am making, executing and declaring this my LAST WILL AND TESTAMENT on the date, month and year hereunder wtitten in the presence of witnesses withinsigned.

I am executing this Will in quadruplicate. The original is being kept by me in my household almari, one is deposited with my lawyer Adv. Mrs. Suneeti Govitrikar and one copy each has been kept with my son Shonil and daughter Abha. Any copy may be treated as original for all purposes.

Executant

We, Mrs. Suneeti Sunil Govitrikar and Mrs. Veena Bhoraskar, on the request of Anil Ramchandra Bhagwat to come and sign his last Will and Testament in his presence and in the presence of each other, have so signed these presents in his presence and in the presence of each other and also he, the executant, has signed these presents in our presence.

Witnesses :-

1. Mrs. Suneeti Sunil Govitrikar
Age : 52 yrs, Occ. : Advocate.
R/at : 417/1, Narayan Peth,
Pune - 411030

2. Mrs. Veena Bhoraskar,
Age : 51 yrs, Occ. : Housewife,
R/at : E-3/4, Girija Shankar Vihar,
Karvenagar, Pune - 411052

DOCTOR'S CERTIFICATE

Mr. Anil Ramachandra Bhagwat requested me to give this certificate after satisfying myself about his being possessed of a normal disposing state of mind and body and accordingly I have examined him and I am satisfied that Shri. Anil Ramachandra Bhagwat possesses normal disposing state of mind and body and has full and satisfactory disposing mental condition and capacity. I certify accordingly and I am signing hereundrer as such.

Sd/-
Dr. ....

Sd/-
Dr. ....



श्री./सौ./श्रीमती.. यांचे इच्छापत्र वार, दि. ...., 2013 रोजीचे.

मी, श्री. ...., वय वर्षे, राहणार ....
....
.... आज, ... वार दि. ....2013 रोजी माझे हे

अखेरचे इच्छापत्र पुढीलप्रमाणे करून ठेवीत आहे.

1. मी यापूर्वी अन्य कोणतेही इच्छापत्र केलेले नाही. तरीही, जर यापूर्वी केलेले एखादे इच्छापत्र अगर तत्सम लिखाण आढळून आल्यास मी ते या लेखाने रद्द करीत आहे आणि सदर इच्छापत्र हे माझे अंतिम आणि अधिकृत इच्छापत्र असल्याचे जाहीर करीत आहे.
2. माझे जवळचे नातेवाईक खालीलप्रमाणे आहेत –
   अ) .... पती/पत्नी, वय वर्षे,
   ब) श्री. ...., मुलगा, वय वर्षे
   क) सौ. ...., सून, वय वर्षे
   ड) सौ. ...., मुलगी, वय वर्षे
   मुले, मुली, सुना, जावई, नातवंडे, इतर...

3) माझी **स्थावर मिळकत** पुढीलप्रमाणे आहे –
   घर, फ्लॅट, बंगला, शेती, जमीन, प्लॉट, दुकान इ.

4. माझी जंगम मिळकत पुढीलप्रमाणे आहे –
   अ) मुदत ठेवी : (बँका, कंपन्या, पोस्ट इ.)
   ब) सेव्हिंग्ज खाती : रिकरिंग्ज.
   क) घरातील फर्निचर, फोन, गॅस कनेक्शन, रोजच्या वापरातील वस्तू इ.
   ड) शेअर्स, विमा पॉलिसीज, लॉकर्स,
   इ) पोस्ट : एम. आय. एस. व इतर
   फ) सोने-चांदी, दागिने, इतर मूल्यवान वस्तू
   वरील सर्व मिळकत ही माझी स्वकष्टार्जित मिळकत असून या सर्व मिळकतीची माझ्या इच्छेप्रमाणे व मनाप्रमाणे व्यवस्था करण्याचा मला पूर्ण हक्क व अधिकार आहे.
5. माझ्या इच्छापत्राचे व्यवस्थापक म्हणून मी ...., वय वर्षे ...., राहणार .... यांची नेमणूक करीत आहे. माझ्या व्यवस्थापकांवर माझा पूर्ण विश्वास आहे. माझ्या सदर इच्छापत्राचे प्रोबेट घ्यावे लागल्यास मेहेरबान कोर्टाने सदर व्यवस्थापक किंवा त्यांचे वतीने अर्ज करणाऱ्या व्यक्तीकडून सुरक्षाठेव न घेता प्रोबेट द्यावे, अशी माझी मेहेरबान कोर्टास नम्र विनंती आहे.

6. माझ्या मिळकतीची व्यवस्था पुढीलप्रमाणे व्हावी अशी माझी इच्छा आहे. क्र. 3 मध्ये वर्णन केलेली मिळकत म्हणजेच माझे .... येथील घर .... याचे नावे व्हावी.

4 (अ) व (ब) मध्ये वर्णन केलेली बहुतेक सर्व मिळकत जॉइंट नावाने आहे किंवा नॉमिनेशन केलेले आहे. त्या मिळकती माझ्याबरोबर जॉइंट नाव असलेल्या मुलास / मुलीस मिळावी. जॉइंट नाव नसलेली मिळकत मी या इच्छापत्राने नॉमिनीचे नावे करीत आहे. (या सर्व मिळकती एकत्र करून त्यांचे पैसे सर्व मुलांनी समान वाटून घ्यावेत.)

4 (क) मधील मिळकतीपैकी : गॅस कार्ड, फोन नं. .... याने घ्यावा. फर्निचर व इतर वस्तूंपैकी .... हव्या असतील त्या वस्तू त्यांनी ठेवून घ्यावात.

7. वर वर्णन केलेल्या मिळकतीशिवाय अन्य काही मिळकत माझे मृत्यूनंतर माझे नावे असल्याचे आढळून आल्यास सदर मिळकत माझी पत्नी/मुलगी/ पती/मुलगा हिला/याला मिळावी, अशी माझी इच्छा आहे.

8. माझ्या मुला-मुलींपैकी किंवा सुनांपैकी कोणी दुर्दैवाने माझ्यापूर्वी निवर्तल्यास त्याला अथवा तिला दिलेली मिळकत त्याच्या / तिच्या मुलांना समान हिश्श्याने मिळावी.

9. सदर इच्छापत्र मी टाइप करून घेतले असून त्यात माझ्या सर्व इच्छा व्यवस्थित प्रतिबिंबित झाल्याबद्दल मी स्वतःची खात्री करून घेतली आहे. अशी खात्री झाल्यावर मी श्री. ...., वय वर्षे......., राहणार .... व श्री. ...., वय वर्षे ....., राहणार .... यांना माझ्या इच्छापत्रावर साक्षीदार म्हणून सह्या करण्यासाठी बोलावल्यावर त्यांनी ते मान्य केल्यावरून मी त्यांचे साक्षीने आज .... वार दि. ...., 2013 रोजी हे इच्छापत्र पूर्णपणे शुद्धीत व राजीखुशीने करून ठेवीत आहे.

10. हे इच्छापत्र मी 3 प्रतींमध्ये केले आहे. त्याची मूळ प्रत माझेजवळ राहत्या घरातील कपाटाच्या लॉकरमध्ये, 1 सत्यप्रत .... व 1 सत्यप्रत .... यांचेकडे ठेवली आहे. प्रत्येक प्रत मूळ

प्रत समजण्यात यावी.

सही

(नाव)

आम्ही श्री. ...., वय वर्षे........, राहणार .... व श्री. ...., वय वर्षे ...., राहणार ...., श्री./सौ./श्रीमती .... यांनी त्यांचे इच्छापत्रावर साक्षीदार म्हणून सह्या करण्याची केलेली विनंती मान्य केलेनंतर आम्ही त्यांचेसमक्ष व त्यांनी आमचे व आम्ही एकमेकांचे समक्ष या इच्छापत्रावर सह्या केल्या आहेत.

डॉक्टरचे प्रमाणपत्र

मी, डॉ. ...., राह. .... श्रीमती .... यांनी विनंती केल्यावरून त्यांची तपासणी केली आहे. मला असे आढळले आहे की त्यांची तब्येत उत्तम असून ते त्या इच्छापत्राद्वारे व्यवस्था करण्यासाठीच्या सुयोग्य शारीरिक व मानसिक अवस्थेत आहेत. सबब मी हे प्रमाणपत्र देत आहे.

सही	सही
डॉ.	डॉ. ....



3) इच्छामरण पत्र
(लिव्हिंग विल)

LIVING WILL / ADVANCE DIRECTIVES OF
ANIL RAMCHANDRA BHAWAT
MADE AND EXECUTED IN PUNE ON MONDAY,
13TH MAY, 2013.

1. Anil Ramchandra Bhagwat, Age : 68 years, Occupation Consultancy and counselling, residing at E3/21, Girija Shankar Vihar, Karvenagar, Pune - 411052, hereby make, execute and declare my LIVING WILL as under :

1. If unfortunately because of any reason whatsover, I become comatose or unable to take logical and practical decision or become brain-dead or if I live, my life might be vegetable and the chances of recovery within 48 hours are not there, I hereby direct my doctors and my relatives and friends that I should not be kept artificially alive by using ventilator and / or any such life-saving / life-prolonging devices.
2. If unfortunately there occurs any terminal illness, it should not be prolonged by keeping me alive on ventilator and / or any such life-saving / life-prolonging devices.
3. I wish that the efforts to keep my body alive artificially should not exceed 48 hours. After that use of any such life-saving devices should be removed and I should be discharged from the hospital, if in hospital, and be shifted to my home and be allowed to die peacefully.

4. In all or any of the above circumstances if there are pains, I should be given treatment to lessen the sufferings only so that I may die peacefully.
5. I have medical insurance amounting to Rs.------/-. I have instructed my wife, daughter and son-in-law that the expenses to be incurred on my last bills including medical expenses and funeral expenses should never exceed this amount of Rs.-------/-
6. The decision regarding this should be taken by the advice of Dr. Makarand Paranjape (mobile no. 9921008055) and / or Dr. Jitendra Lodha (mobile no. 8275594831). (9371008491)
7. The above mentioned decisions are the decisions that I will take if I am in the physical and mental condition to take logical and practical decisions. And therefore I am very specifically keeping this in writing so as to be able to help my doctors, relatives and friends to take logical and practical decisions(s) about my life, my health and my death. Hence, I wish that they should not be held responsible for my death.

I also wish that no religious and / or social ceremonies should be performed after my death. I have filled the ‘‘body donation form’’. If there happens to be any problem in donating my body, then I should be cremated in electric furnace. Relatives and acquaintances in and out of Pune should not be called for cremation or ‘antya-darshan’. If I happen to die in the hospital, my body should directly be taken to crematorium without taking it home.

I am keeping the copies of this LIVING WILL with my wife Shobha, daughter Abha, son Shonil, Dr. Makarand Paranjape and Dr. Jitendra Lodha.

Sd/-

Anil Bhagwat.

Withnesses :

1. Mrs. Suneeti Sunil Govitrikar
Age : 52 yrs, Occ. : Advocate
R/at : 417/1, Narayan Peth,
Pune - 411 030

2. Veena Bharaskar
Age : 51 yrs. Occ. : Housewife.
R/at : E-3/4, Girija Shankar Vihar,
Karve nagar, Pune - 411 052.

3. Dr. Jitendra V. Lodha
B.H.M.S.
'Swapni' Pune Satara Road,
Near Kalyani Soc. Pune

इच्छामरण पत्र

(लिव्हिंग विल – आगाऊ दिलेल्या वैद्यकीय उपचारांबाबत सूचना)

दि. 13 मे 2013 ला बनवलं आणि सह्या केल्या.

मी, अनिल रामचंद्र भागवत, वय 68 वर्षं, (व्यवसाय – व्यवस्थापन सल्लागार, वैवाहिक आणि कौटुंबिक समुपदेशन) (राहण्याचा पत्ता – ई-3/21 गिरिजा शंकर विहार, कर्वेनगर, पुणे 411052) या कागदामधे माझं इच्छामरण पत्र बनवलं आहे आणि त्यावर सह्या केल्या आहेत असं जाहीर करत आहे.

1) समजा दुर्दैवानी कुठच्याही कारणामुळे माझ्या तब्येतीची परिस्थिती बिघडली आणि मी अशा अवस्थेमधे गेलो की मला स्वतःच्या बुद्धीनी रास्त निर्णय घेता येत नाही तर त्या अवस्थेबद्दल वैद्यकीय निर्णय घेण्याचे अधिकार/विनंती/सूचना मी डॉक्टरांना या पत्राद्वारे देत आहे. माझ्यात सुधारणा होण्यासाठी जास्तीत जास्त 48 तास थांबावं आणि त्यानंतर मला कृत्रिमरीत्या जगवण्याचा प्रयत्न करू नये. मला शांतपणी मरू द्यावं.
2) अशा अवस्थेत मी हॉस्पिटलमधे असलो तर 48 तासांनंतर मला उपचार न करता घरी नेण्याची व्यवस्था करावी आणि घरी शांतपणी मरू द्यावं. मला वेदना होऊ नयेत यासाठी औषधयोजना मात्र जरूर करावी.
3) माझा वैद्यकीय विमा रु. ------/- चा आहे. मी माझ्या बायकोला, मुलीला आणि जावयाला आणि इतर सगळ्यांना या पत्राद्वारे सूचना देत आहे की माझं शरीर नाहीसं होईपर्यंतच्या सगळ्या क्रियांवरचा खर्च या रकमेच्या पुढे

जाऊ नये.

4) सगळ्या प्रकारचे वैद्यकीय निर्णय घेण्याचे अधिकार मी डॉ. मकरंद परांजपे (मोबा. क्र. 9921008055) किंवा डॉ. जितेंद्र लोढा (मोबा क्र. 9371008491) यांना देत आहे. त्यांनी माझ्यावर लिहिलेल्या सूचनांचं काटेकोरपणी पालन करावं.

5) मी स्वतः शरीरानी आणि मनानी सक्षम अवस्थेत आहे. या सगळ्या सूचना स्पष्टपणी लिहून ठेवण्यामागचा उद्देश डॉक्टर्स, नातेवाईक आणि मित्र यांना निर्णय घेणं सोपं जावं हा आहे.

6) साहजिकच डॉक्टर्स, नातेवाईक आणि मित्र यांच्यापैकी कोणीही माझ्या सूचनांचं काटेकोर पालन केलं यासाठी त्यांना माझ्या मृत्यूबद्दल दोषी धरू नये.

7) माझ्या मृत्यूनंतर कुठच्याही प्रकारचे धार्मिक संस्कार, सामाजिक समारंभ, अंत्यदर्शन, अंत्ययात्रा यातलं काही करू नये.

8) अंत्यदर्शनासाठी लोकांना बोलवू नये. मी देहदान, नेत्रदान यासाठीचे फॉर्म्स भरलेले आहेत. देहदान, नेत्रदान यामधे कसलीही अडचण आली तर माझा मृतदेह विद्युत दाहिनीमधे जाळावा.

9) माझा मृत्यू हॉस्पिटलमधे असताना झाला तर माझं शरीर घरी न नेता परस्पर विद्युतदाहिनीपर्यंत पोचवावं.

10)या माझ्या इच्छामरणपत्राच्या (लिव्हिंग विल – आगाऊ दिलेल्या वैद्यकीय उपचारांबद्दल सूचना) प्रती मी पुढे दिलेल्या व्यक्तींकडे ठेवत आहे.

1) बायको शोभा 2) मुलगी आभा 3) मुलगा शोनील
4) डॉ. मकरंद परांजपे आणि 5) डॉ. जितेंद्र लोढा.

अनिल भागवत

साक्षीदार

1) सुनीति गोवित्रीकर 2) वीणा भोरास्कर 3) डॉ. जितेंद्र लोढा



3

मृत्युसंबंधी स्पष्ट विचार

1) म्हातारपणापासून मृत्यूपर्यंतचा प्रवास

'हे जीवन किती सुंदर आहे' किंवा इंग्लिशमधे 'लाइफ इज सो ब्यूटिफूल' ही वाक्यं अतिशय लोकप्रिय आहेत. मला कळायला लागल्यापासून मी हे वाक्य अनेक ठिकाणी अनेक वेळा ऐकलं आहे. आणि तेव्हापासून मला त्याच्याबद्दल शंका होती. पुढे मी व्यवस्थापनशास्त्र शिकलो. त्यात स्पष्ट शब्दात कळलं की, सकारात्मक आणि नकारात्मक विचार एकाच वेळेला आणि जलदगतीनी करून उपाय योजणं म्हणजे योग्य व्यवस्थापन. अर्थातच, नकारात्मक शक्यतांबाबतच उपाय करायचा. सकारात्मक गोष्टींत बदल करण्याचं काहीच कारण नाही. थोडक्यात, समतोल विचार हाच खरा उपयोगी विचार हे मी त्यात शिकलो.

पुढे डॉक्टरेटच्या निमित्तानी मानसशास्त्र शिकलो. त्यातही निराळ्या शब्दात पण तेच म्हटलेलं आहे. व्यवस्थापनशास्त्र, मानसशास्त्र या दोन्हींचा जन्म तत्त्वज्ञान या विषयातून झालेला असल्यामुळे आणि विवाह-अभ्यास या विषयात मी काम करत असल्यामुळे तत्त्वज्ञानाचा थोडा अभ्यास केला. आणखी खोलात शिरल्यावर तत्त्वज्ञानातही निराळ्या शब्दात पण तेच सांगितलेलं आहे असं लक्षात आलं. या सगळ्या अभ्यासानंतर मला स्पष्टपणी म्हणायचंय की, जीवन सुंदर असतं या विधानाशी मी सहमत नाही. 'हे जीवन सुंदरता आणि कुरूपता यांनी भरलेलं आहे' हे सुधारित विधान मला जास्त योग्य वाटतं.

तत्त्वज्ञानामधल्या 'मी कोण, माझं जीवितकार्य काय?' अशासंबंधीच्या वाचनाचा, अभ्यासाचा माझ्यावर परिणाम झाला. समतोल विचार याबद्दलच्या

अभ्यासाचा समतोल परिणाम झाला. या सगळ्यावरून इच्छामरण या विषयाचाही अभ्यास झाला आणि इच्छामरणाची कल्पना योग्य आहे असं माझं ठाम मत बनलं.

सगळ्या आनंद-दुःखाच्या प्रवासानंतर प्रत्येकाला म्हातारपण येतंच. त्या बाबतीत लोकांचा मुख्य विचार आपल्याला माहिती आहे. देवानी जन्माला घातलं, तो बोलवेल तेव्हा जायचं, हा तो साधा विचार. नैसर्गिक मृत्यूपूर्वी स्वतःहून केलेली आत्महत्या हे पाप आहे असं बहुतेकजण मानतात. पाप-पुण्याची कल्पना पुनर्जन्माशीही जोडलेली आहे. शिवाय कायद्यानी आत्महत्या हा गुन्हा आहे. या सगळ्याचा परिणाम म्हणजे लोकं दुःख सहन करत आणि इतरांना दुःख देत जगत राहतात.

म्हातारपण याचाच अर्थ मृत्यूच्या जवळ पोहोचवलेली अवस्था. मग तेव्हा मृत्यूचा विचार टाळण्याऐवजी केव्हा, कसा याचा तपशीलवार विचार करण्यातच जास्त शहाणपणा आहे. मृत्यूनंतरची व्यवस्था म्हणजेच इच्छापत्र, वैद्यकीय सूचनापत्र (लिव्हिंग विल) हे तयार असेल तर त्यात सगळ्यांना सुख आहे. सभ्यपणी जगण्याबरोबरच सभ्यपणी मरावं हे त्यातलं मुख्य तत्त्व आहे. आयुष्यातून निवृत्त होण्याची वेळ म्हणजे धडधाकट स्वावलंबी असताना मरणं.

ज्यांना कळलंय की, विवाह-अभ्यास याचा अर्थ स्त्री-पुरुष आकर्षण हा विषय डोक्यात आल्यापासून मरेपर्यंतच्या संपूर्ण आयुष्याचा अभ्यास आहे, त्यांना जीवनसाथ विवाह-अभ्यास मंडळाचा आणि या विषयाचा संबंध कळेल, इतरांना नाही. तरुणांच्या आई-वडलांनी जोडीदाराच्या मृत्यूचा आणि स्वतःच्या मृत्यूचा स्पष्ट विचार आणि विचारांची अंमलबजावणी केली असली तर तरुणांचं आयुष्य सोपं असणार आहे. समजा, केला नसला तर अडचणी येणार आहेत. तरुणांनी, त्यांच्या भावंडांसकट आई-वडलांच्या मृत्यूचा विचार केला असला तर चांगलं आहे आणि केला नसला तर अडचणींची खूप शक्यता आहे.

नेहमीच्या चर्चेतल्या उदाहरणानी या कार्यशाळेतल्या या विषयाची सुरुवात करू. एखाद्या प्रसिद्ध खेळाडूच्या निवृत्तीबद्दल विचार करुया. तो कारकीर्दीच्या शिखरावर नेमका केव्हा असतो आणि उताराला केव्हा लागतो, हे त्यालाच ठरवायचं असतं. उतारावरून खूप खाली पोहोचल्यावर इतरांनी त्याला 'आता बास' म्हणण्याची वेळ येईपर्यंत त्यानी खेळत रहायचं का? अगदी सर्वसामान्य माणसाचं सुद्धा कारकीर्दीचं, आयुष्याचं शिखर 45 ते 50 या वयात मानतात.

पण हा काही कायदा नाही. काही क्षेत्रात विशेषतः राजकारणात 60 ते 70 हे शिखर मानतात. समुपदेशनाच्या क्षेत्रात 60 ते 70 या दरम्यान शिखर मानतात. राजकारण, समुपदेशन ही दोन्ही क्षेत्रं बौद्धिक क्षमतेची आहेत. त्यामुळे हा फरक आहे. पण तरी शेवटी शरीर आहेच ना? ते निरनिराळ्या प्रकारे आठवण करतं की, आता उतार चालू झाला. आणि मगाशी म्हटल्याप्रमाणे ज्यानी त्यानीच तो निर्णय घ्यायचा. खेळातली निवृत्ती असो, कामकाजातली असो नाही तर आयुष्याची निवृत्ती असो. विषय तसाच. निर्णय ज्यानी त्यानीच घ्यायचा. आयुष्यातून योग्य वेळी निवृत्ती म्हणजेच मृत्यू.

एखाद्या माणसाची 'साठी' साजरी करतात तेव्हा परंपरेप्रमाणे काही पूजा, मंत्र, भटजींना दक्षिणा, साठ कणकेचे दिवे, जेवणावळी अशी अनेक कर्मकांडं करतात. माझ्या दृष्टीनी मुळात 'साठी' जाहीरपणी साजरी करण्याचा खरा अर्थ 'यापुढे गंभीर आजारपण आलं तरी त्या व्यक्तीनी ते मनावर घेऊ नये. नातेवाईकांनी समजून चालावं की मृत्यू आता फार दूर नाही आणि समाजानीही शोक करू नये' हा संदेश जाहीर करणं. 'सहस्रचंद्रदर्शन' साजरं करण्याचा खरा अर्थ 'यापुढे केव्हाही मृत्यू येऊ शकेल' याची तयारी सगळ्यांनी ठेवावी.

समोर कार्यशाळेत बसलेल्यांपैकी काही ज्येष्ठ असतील, त्यांचं आज, आत्ता सगळं सुरळीत असेल, सगळं सकारात्मक वाटतंय ते कुठच्याही दिवशी बदलू शकेल. मी स्वतःसुद्धा 72 व्या वर्षी धडधाकट आहे तो आज. मी उद्याचं कुठे सांगू शकतो? या वयात कुठचाही अवयव अकस्मात दुखायला लागू शकतो आणि त्याचं कारण कळतच नाही हे मी अनुभवानी सांगू शकतो. वारंवार येणारी आजारपणं, लांबलेली दुखणी ही सगळी खरं म्हणजे शरीरानी दिलेली 'वॉर्निंग' आहे. उठा आणि मृत्यूचा विचार, तयारी, चर्चा करा. निर्णय घ्या, पुढे अंमलबजावणी करा. त्यात पहिली गोष्ट मृत्युपत्र.

या पुस्तकसंचात स्वावलंबन, आत्मसन्मान याबद्दल स्वतंत्र लेख आहे. त्यातला सारांश असा की, आत्मसन्मान हवा असेल तर धडधाकट असायला हवं. शरीरानी आणि बुद्धीनी दोन्ही. आत्मसन्मानाला सांभाळता येईनासं झालं, थोडक्यात स्वावलंबन कमी झालं की मृत्यू हाच एक मार्ग आहे. ऐकणाऱ्यांच्या मनात अनेक प्रश्न, मतभेद, माझ्याबद्दल राग अशा भावना निर्माण झाल्या असतील, याची मला कल्पना आहे. त्या प्रत्येक गोष्टीचं विश्लेषण आपण करणार आहोत.

किती वय झालं की, कुठल्या अवयवावर, इंद्रियावर काय परिणाम होईल याला काही नियम नाही. मधे मी 60 च्या आसपासच्या वयाच्या माणसाला बागेत धावताना बघितलं. गेल्या वर्षी 92 वर्षाच्या माणसाचं भाषण ऐकलं. त्याचबरोबर एक 55 वर्षांचा माणूस अर्धांगवायूनी पाय ओढत चालतानाही मला भेटतो.

अनेक मुलांची आपल्या म्हाताऱ्या आई-वडलांविषयी तक्रार मी ऐकली. ती मुलं म्हणत होती, 'पचत नाही तर भलता पदार्थ खायचाच कशाला?' माझं माझ्या इच्छामरणाच्या निर्णयाकडे एक पाऊल पुढे पडलं.

आमच्या ओळखीचे एक 80 च्या आसपासचे गृहस्थ आजारी पडून हॉस्पिटलमधे दाखल झाले. त्या काळात त्यांना वाटत होतं की, यातून ते उठणं कठीण आहे. प्रत्यक्षात ते त्यातून बरे झाले आणि जोमानी कामाला लागले. माझं एक पाऊल मागे आलं.

सर्वसाधारणपणी आपण म्हणू शकतो की, जास्त वय झालं की, बुद्धी मंद होते, लक्ष लागत नाही, तंद्री लागते, एकदम ऐकू येत नाही, डोक्यात शिरत नाही, वेळेवर उलगडा करून हो-नाही सांगता येत नाही. हालचाली, चालणं सगळं मंदावतं. अशा माणसांना इतरांनी खूप सांभाळून घ्यावं लागतं.

वयस्कर माणसाला स्वतःची औषधं स्वतः लक्षात ठेवून वेळेवर घेणं जमेनासं झालं की, थोडक्यात या बौद्धिक चाचणीत पास होण्याइतकी बुद्धी शाबूत नाही, असं झालं की, आता मरायचं हा निर्णय करावा असं माझं मत आहे. हे कठोर वाटेल, माणुसकीला धरून नाही असं वाटेल, हे मला माहीत आहे. त्याविषयी आपण पुढे बोलणार आहोत. त्याबद्दल मला वाटतं की, माणसाचा खरा शत्रू मृत्यू नाही तर अमानुषपणा हा आहे.

मी किंवा शोभा डॉक्टर नाही. पण खूप निरनिराळ्या आजारांबद्दल आम्हाला माहिती आहे. त्या माहितीचा इथे उल्लेख करण्याचं कारण एकच. मगाशी मी वर्णन केलेल्या समतोल भूमिकेसाठी स्वतःला कुठचा विकार झाला होता, झाला आहे, याची ज्येष्ठांना आणि त्यांच्या मुलांना माहिती हवी. अमुक आजारात समोरच्या माणसाला काय त्रास होत असेल हे माहिती असलं तर त्याच्या वागणुकीमागचं कारण कळतं आणि आपला त्याकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदलतो. त्याचबरोबर दुसऱ्या कोणालातरी अशा वर्णनाचा असा त्रास झाला तसा त्रास आपल्याला नाही, बरं झालं. आपल्याला कुठचा विकार नाही हे कळलं

म्हणून आनंददेखील होतो. प्रत्यक्ष त्या त्रासाचा अनुभव मिळत नाही, पण माहितीमुळे समज वाढते.

अगदी किरकोळ सर्दी, खोकला, क्वचित केव्हातरी अंगदुखी, डोकेदुखी, ताप, मुलींना, बायकांना थोडा पाळीचा त्रास या गोष्टी आपण खोलात न जाता सोडून देऊ. कारण त्यांना छोटे तात्पुरते आजारच म्हणायला हवं. आणि ते प्रत्येकाला केव्हा ना केव्हा तरी होतातच. अशा छोट्या आजाराचं प्रमाण वर्षातून एकदा इथपर्यंत असलं तर शरीराच्या प्रतिकारशक्तीला संधी देणं सर्वात चांगलं, पण ते तरुण वयात. लहान मुलांना किंवा ज्येष्ठांना अशा छोट्या आजाराचाही वयामुळे जास्त त्रास होऊ शकतो. प्रतिकारशक्तीची फार परीक्षा बघता येत नाही. त्यामुळे औषधं चालू करावी लागतात. शक्यतोवर 2 दिवस घरगुती औषधं आणि त्यानंतर सरळ नेहमीचे डॉक्टर, वैद्य, होमिओपाथ, नॅचरोपाथ गाठावे लागतात.

छोट्या आजारांपेक्षा जरा जास्त त्रासदायक, बराच काळ त्रास देणारे, पण औषधांनी बरे होणारे आजार म्हणजे मध्यम आजार. असे काही आजार समोरून येणाऱ्या माणसाला कळतसुद्धा नाहीत. उदाहरणार्थ पाळीचा त्रास, अनियमित पाळी, जास्त रक्तस्राव, अंगदुखी या गोष्टी एरवी कळत नाहीत पण माणसाला चिडचिडं बनवू शकतात. काही स्त्रियांचा असा आजार औषधांनी बरा होतो. काहींचा 'मोनोपॉझ' येईपर्यंत अनेक वर्षं त्यांना त्रास देतो. शोभाला असा त्रास अनेक वर्षं झाला. तिला फायब्रॉइड्स होते. सर्वसाधारणपणी आजकालचे डॉक्टर्स गर्भाशय काढून टाकण्याचा सल्ला देतात आणि अनेक बायका, कुटुंबं असा निर्णय लगेच घेऊन टाकतात. सहन करणं, धीर धरणं हे गुण बायकांच्यातलेही कमी झाले आणि त्यांचे नवरेही 'कटकट संपवून टाकू एकदाची' असाच विचार करतात. 'अँड्रोपॉझ'मधे पुरुषही निराशेनी ग्रासलेल्या अवस्थेत जाऊ शकतो.

अँड्रोपॉझमधे पुरुषाला लैंगिक संबंधात रस उरला नाही असंही होऊ शकतं. काही पुरुषांच्या मनातलं स्त्रियांविषयीचं आकर्षण अतिरिक्तपणे वाढतं, पण प्रत्यक्षात लिंग ताठत नाही. त्यामुळे निराशा येते. त्याशिवाय पुरुषाला कुठच्याही वयात शीघ्रपतनाचा त्रास होऊ शकतो. त्याशिवाय वंध्यत्व या कल्पनेचा ताण स्त्री-पुरुष दोघांनाही येऊ शकतो.

इतर साथीचे रोग मधूनमधून सगळ्यांना त्रास देतात. डेंग्यू, चिकुनगुन्या, गॅस्ट्रो एंटरायटिस, कावीळ, डोळे येणं. आपण त्यात सापडू की नाही हे खरं म्हणजे माहितीच नसतं.

सायाटिका नावाचा प्रकार अनेकांना छळताना दिसायला लागलाय. त्यामधे कमरेपासून पावलापर्यंत जाणाऱ्या नर्व्हज केव्हाही अनियमितपणी दुखतात. बहुतेक जणांना सुरू झालेला सायटिकाचा आजार आयुष्यभर टिकतो. कंबरदुखी, मानदुखी हे आजारदेखील जीवनसाथीच असतात. मधुमेहपण बरा झाल्याची उदाहरणं जवळजवळ नाहीतच. त्यावर नियंत्रण हा एकच मार्ग असतो. त्यात काही गडबड झाली तर रक्तातली साखर फार कमी होऊन 'हायपोग्लॉसिमिया'देखील होऊ शकतो. त्यात मुख्य म्हणजे चक्कर येते.

काही क्वचित आढळणारे विकारही दिसतात. काहींना तोतरेपणा, काहींना विशिष्ट शब्दोच्चार करण्याची अडचण, म्हणजे 'लिस्प' असतो. क्वचित 'टिक सिंड्रोम' म्हणजे शरीराचा कुठचातरी अवयव स्वतःची इच्छा नसताना हलतो, हलत राहतो, झटके येतात.

खास लहान मुलांना होणारे आजारही आता हळूहळू ऐकू येईनासे झाले आहेत. मुलांच्या पहिल्या 5 वर्षांत त्यांना अनेक रोगांपासून मुक्ती मिळावी अशी सोय शहरात सुशिक्षित कुटुंबात त्यांचे डॉक्टर करतातच. मेनिनजायटिस जवळजवळ सापडत नाही. मलेरिया, कॉलरा, पोलियो जवळजवळ ऐकू येईनासे झाले आहेत. त्या बाबतीत भारत सरकारनी कौतुकास्पद काम केलेलं आहे. देवी, कांजिण्या कधीकधी क्वचित आढळतात. प्लेग हा कित्येकांना शब्ददेखील माहिती नसेल.

मोठेपणी होणारे डिसेंट्री, कोलायटिस, अर्धशिशी हे बाहेर लोकांना दिसत नाहीत, पण त्या माणसाला खूप त्रास होतो. त्यातला अर्धशिशी हा विकार मला गेली एकोणसाठ वर्षं आहे. वय वाढतं तसा हा त्रास कमी होत जातो असं मला लोक सांगायचे, पण माझ्या बाबतीत तरी तसं झालं नाही. डोकं दुखणार असं किंचित आधी कळतं. डोकं दुखायला लागतं. पण समोरच्याला दिसण्याजोगं काहीच नसतं. कधी खाऊन बरं वाटतं, तर कधी न खाऊन बरं वाटतं. मुख्य म्हणजे या सध्या आलेल्या अर्धशिशीच्या झटक्यात काय करावं, हा निर्णयच होत नाही. माणूस या अस्वस्थ अवस्थेत तासन्‌तास, दिवसच्या दिवस असू शकतो. काही लोकांना काही औषधं लागू पडल्याचीही उदाहरणं सापडतात.

क्षयरोग हा मोठा आजार आहे, पण औषधांनी निश्चित बरा होतो. कुष्ठरोगाचे पण काही प्रकार आहेत आणि वेळेवर औषधाला सुरुवात झाली तर तो खात्रीशीर बरा होतो. अर्धांगाचा विकारही अनेक प्रकारचा असतो आणि

औषधांनी बरा होऊ शकतो.

काही छुपे जीवनसाथी असतात. ते कधीही पूर्ण बरे होत नाहीत. व्यायाम, औषधं, चिंतन याच्या साहाय्यानी त्यांच्यावर नियंत्रण ठेवणं फक्त शक्य असतं. मधुमेह आणि रक्तदाब हे दोन विकार विशेषतः सधन वर्गात सापडतात. खाणं चुकीचं, व्यायाम कमी, बुद्धीचं काम जास्त, शारीरिक मेहनतीचं कमी या घोळात हे दोन्ही विकार त्यांना पकडतात. दमासुद्धा पूर्ण बरा झाल्याची उदाहरणं सापडत नाहीत. त्याशिवाय अपस्मार, व्हेरिकोझ व्हेन्स यांचं प्रमाण कमी असलं तरी आढळतं. स्पाँडिलायटिस, आर्थरायटिस, ऱ्हुमॅटिझम याचा त्रास बऱ्याच लोकांच्यात आढळतो. हृदयाचा कुठच्यातरी प्रकारचा त्रास असलेल्यांचं प्रमाणही वाढतंय. तोही जीवनसाथी प्रकारचाच. मी ‘ओव्हरवेट’ असल्यामुळे हृदयविकारासाठी एकदम योग्य व्यक्ती आहे, पण आजपर्यंत तरी त्यानी मला गाठलेलं नाही.

कुष्ठरोग हे एक निराळंच प्रकरण आहे. पूर्वी त्याच्यावर औषधं नव्हती. त्यामुळे माणूस विद्रूप व्हायचा. हात-पाय, चेहरा, कुठच्याही अवयवावर त्याचा परिणाम होऊ शकतो. त्याला महारोगच म्हणायचे. नंतर त्यावर खात्रीशीर औषधं निघाली. कुष्ठरोग जंतूंमुळेच होतो. त्याचा खाण्या-पिण्याशी, गरिबीशी, त्वचा गोरी का काळी, या कशाशीही संबंध नाही. अगदी सुशिक्षित, श्रीमंत, गोऱ्या, देखण्या, शहरी, स्वच्छतेची आवड असलेल्या माणसालाही त्या जंतूंचा संसर्ग होऊ शकतो. वेळेवर इलाज केला तर इतर कोणाला न कळता तो बराही होतो.

खरे मोठे शत्रू कॅन्सर आणि एड्स. अजूनतरी त्यावर औषध सापडलेलं नाही. ज्या भागाला कॅन्सर झाला असेल तो भाग शरीरातून काढून टाकण्याजोगा असेल तरच त्या अवयवाशिवाय जगणं शक्य आहे. कॅन्सरमधून बऱ्या झालेल्या प्रसिद्ध व्यक्तींची नावं वर्तमानपत्रात आपण वाचतो. उदाहरणं म्हणजे क्रिकेटियर युवराज सिंग, लीसा रे, मनीषा कोइराला या नट्या. जरा आशादायक वाटायला लागतं.

एड्स ही गोष्ट अशी आहे की, त्यामुळे शरीराची प्रतिकारशक्ती कमी होते. त्यामुळे त्यानंतर काहीही केव्हाही होऊ शकतं. एका माणसाकडून दुसऱ्या माणसाला एड्सचा संसर्ग येण्यासाठी यौनसंबंध यावा लागतो, असं मला अनेक वर्षांपूर्वीपासून माहिती होतं. पण गेली 10-15 वर्षं यौनसंबंधाव्यतिरिक्त इतर मार्गांनीसुद्धा एड्सचे जंतू शरीरात प्रवेश करू शकतात हे कळल्यापासून अनेकजण हादरले. मीही खरोखर काळजीत पडलो. कुठच्यातरी अपघातात

आपल्या जवळचं कोणी सापडलं, मी सापडलो, शोभा सापडली, रक्त द्यावं लागलं आणि त्या रक्तातून संसर्ग झाला तर? जशी माहिती मिळायला लागली तसा मी जास्त काळजीत पडत गेलो. कविता महाजननी लिहिलेल्या दोन कादंबऱ्या वाचल्या. 'ब्र' आणि 'भिन्न'. त्याची भयानकता आणखी कळली. जगातल्या स्त्री-पुरुष संबंधातली नैतिकता इतकी घसरली की त्यावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी निसर्गानी ही योजना केलीय, असं अनेक लोक म्हणायला लागले. 'कंडोम' वापरावा यासाठी राष्ट्रीय पातळीवर, जाहिरातींमधून हालचाल करण्याची गरज भासली.

याखेरीज लहानपणीच होणारी कायमची दुखणी असतातच की! पण त्या मुलांना 'स्पेशल चिल्ड्रेन' म्हणतात आणि ती मुलं मोठी झाली तरी 'स्पेशल पर्सन' होतात. त्याचे स्पेशलिस्ट आणखीनच निराळे असतात. त्यांची सगळीच परिस्थिती निराळी असल्यामुळे आपण या कार्यशाळेत त्यांच्याविषयी बोलण्याचं धाडसदेखील करणार नाही. मी आता मगासपासून जेवढ्या निरनिराळ्या विकारांचा उल्लेख केला त्याच्या पलीकडचं वैद्यकीय ज्ञान मला नाही. एखाद्या डॉक्टरनी ही यादी बनवली तर दसपटीनी मोठी यादी बनेल याची मला कल्पना आहे. मुख्य मुद्दा असा आहे की, कितीही स्वच्छता ठेवली, चांगला आहार घेतला, भरपूर व्यायाम केला तरी यापैकी काहीतरी आपल्याला होणं न होणं हा नशिबाचा भाग आहे.

तरीदेखील आपण जेवढ्या गोष्टी आपल्या हातात आहेत तेवढ्या केल्या पाहिजेत. मेडिकल इन्शुरन्स जरूर करावा. इन्शुरन्स कंपनीचा तो धंदा असल्यामुळे त्यांचाही काही साचा असतो. काही अटी असतात, पद्धत असते, हॉस्पिटलची यादी असते. आणि तरीही सांगतो, मेडिकल इन्शुरन्स असला की आजाराबद्दलची काळजी कमी होते. शारीरिक यातना स्वतःलाच सोसाव्या लागतात, पण खर्च या महत्त्वाच्या भागाची काळजी तरी मिटते. काही इन्शुरन्स स्कीम्समधे आपण आधी खर्च करावा लागतो नि मग क्लेम करावा लागतो. काहीमधे सुरुवातीला हॉस्पिटलमधे जाण्यापासून सगळा खर्च कंपनी करते.

अशा निरनिराळ्या आजारांमुळे तात्पुरतं किंवा कायमचं व्यंगपण निर्माण होऊ शकतं. एक-दोन महिने ते सहा महिन्यांपर्यंत जो परिणाम टिकतो त्याला तात्पुरता असं आपण म्हणू शकतो. त्यापेक्षा जास्त टिकणारा परिणाम असला तर तो दीर्घ आजार आणि कुटुंबावर आर्थिक, मानसिक, भावनिक परिणाम

करणारा असतो. उदाहरणार्थ, काहीतरी अपघातामधे हात, पाय, मान किंवा कंबर काहीतरी जायबंदी होऊन ८-९ महिने ते एक वर्षं माणूस परावलंबी बनला तर कामधंदा बंद झाल्यामुळे पैशाचं नुकसान, आत्मविश्वास गमावणं असे कितीतरी परिणाम होतात. सबंध कुटुंब हादरून जातं.

काही व्यंगं जास्त काळ म्हणजे सबंध आयुष्यभर टिकणारीही असू शकतात. एखादी गोष्ट खूप जणांना झालेली असली तर ते व्यंग आहे हे डोक्यातदेखील येत नाही. उदाहरणार्थ, मी तेराव्या वर्षापासून चष्मा लावतो. चष्मेवाला म्हणून मला लोक ओळखतात. प्रत्यक्षात ते व्यंग आहे. माझ्या काळात लेझर ट्रीटमेंट नव्हतीच, पण कॉंटॅक्ट लेन्सेसही नव्हत्या. हार्ड लेन्सेस नंतर सॉफ्ट लेन्सेस आल्या तेव्हा त्यात खरी क्रांती झाली. पण तोपर्यंत माझं वय बरंच वाढलं होतं. त्यामुळे मी कॉन्टॅक्ट लेन्सेस वापरल्या नाहीत. वय झाल्यावर काहींचा एक डोळा वयामुळे काम करेनासा झाला, दोन्ही डोळे गेले असंही मी बघितलं आहे.

लंगडणारा पाय हा आयुष्यभर पुरणारा, टिकाऊ लंगडेपणाही असू शकतो. हाताच्या कुठच्यातरी भागाला इजा होऊन एका किंवा दोन्ही हातांचा कायमचा प्रश्न निर्माण झाल्याचंही मी बघितलं आहे.

त्वचेच्या निरनिराळ्या आजारांची उदाहरणंही दिसतात. बायकांच्या गालावर डाग तर अनेक ठिकाणी बघायला मिळतात. सोरायसिस हा सुद्धा आयुष्यभर केव्हाही त्रास देणारा विकार असतो. सूर्यप्रकाशाचीच ॲलर्जी असेल तर खरोखरच आयुष्य कठीण असेल. काळे डाग, अंगावर पांढरे डाग, छोटे छोटे फोड असे अनेक प्रकारचे विकार वय वाढलं की होताना मी बघितलेले आहेत.

या सगळ्यांहून खूप त्रासदायक विकारही दिसतात. फिट्स येणं बहुतेक वेळा 'एपिलेप्सी'मुळे असतं. पण मधूनमधून तात्पुरती चक्कर येणं असंही आढळतं. ओ.सी.डी. (ऑब्सेसिव्ह कम्पल्सरी डिसऑर्डर) हा तर पूर्ण मानसिक विकार आहे. वाईट अवस्थेतला ओ.सी.डी.चा रोगी घराबाहेर एकटा पडण्याच्या, बोलण्याच्या अवस्थेतही नसतो. 'स्किझोफ्रेनिया'मधे सुद्धा माणसाला अनेक भास होतात, पण प्रत्यक्षात समोर काही नसतंच. 'पॅरॅलिसिस' आणि 'पार्किनन्स डिसीझ'मधे हालचालींवर परिणाम होतो. नियंत्रणच राहत नाही. 'डिमेन्शिया' या रोगात स्मरणशक्तीवर परिणाम होतो. 'अलझायमर' या रोगात जवळजवळ काहीच कळेनासं होतं. शारीरिक क्रिया चालू राहतात, पण मेंदू काम करत नाही.

एवढ्या सगळ्या रोगांच्या यादीतून निसटलेले नुसती म्हातारपणाची लक्षणं दिसणारेही काही लोक असतात. म्हातारपणाची लक्षणंही निरनिराळी असतात. कंबर दुखरी बनते, गुडघे थोडेथोडे दुखायला लागतात. चालताना काठी घेतली तर बरं असं स्वतःला आणि इतरांना वाटायला लागतं. हालचालींवर मर्यादा येतात. हाडं ठिसूळ होतात. कधीकधी साध्या हालचालींनी, छोट्या धक्क्यानी हाड मोडू शकतं. हात-पाय, खांदे, कंबर आणि माकडहाड यांची 'फ्रॅक्चर' झाल्याची उदाहरणं आपण बघतो. आणि काय झालं विचारावं तर माणूस घरातल्या घरात किंवा मोरीत पडलेला असतो.

या सगळ्या शारीरिक आजारांचा खूप संबंध माणसाच्या मनोवृत्तीशी असू शकतो. 'निवृत्ती' ही गोष्ट चांगली का वाईट, हा प्रश्नच आहे. माझं आणि शोभाचं या बाबतीतलं मत पक्कं आहे. नोकरी, व्यवसाय, धंदा या रोज काम करून पैसे मिळवण्याच्या कामामधून निवृत्ती इथपर्यंत ठीक आहे, पण काही न करणं म्हणजे आजारांना निमंत्रण. निष्क्रियतेनी माणसाची बुद्धी आणि शरीर दोन्ही अधू होत जातं. मी आणि शोभानी स्वतःला रोज गुंतवून घेतलं आहे आणि तेही आवडीच्या कामात. पैशाचा आम्हाला प्रश्न पडणार नाही असं खात्रीपूर्वक वाटतंय. काही वृद्ध लोक निवृत्त झाले, काही न करायचं ठरवल्यामुळे नुसता दिवसभर टी.व्ही. बघायचा उद्योग चालू केला, असे अनेक ओळखीचे आहेत. प्रचंड महागाई वाढल्यामुळे साठवलेल्या पैशांवरचं व्याज दर महिना खर्चाला पुरेना आणि काही काम करण्याइतकी बुद्धी आणि दोन्ही शरीर शाबूत नाही अशा अवस्थेत अडचणीत सापडलेल्यांचीही बरीच उदाहरणं आहेत.

म्हातारपणी मुख्य म्हणजे वाकता येत नाही. खाली पडलेली वस्तू पायानी ओढावी लागते. अगदी नाणी, नोटा खाली पडल्या तरी उचलण्याची अडचण असते.

जवळजवळ सगळ्या ज्येष्ठ नागरिकांचं अर्धवट किंवा संपूर्ण टक्कल किंवा पांढरे केस, लांबचा, जवळचा किंवा बायफोकल चष्मा, असं लक्षण पक्कं असतं. फार कमी स्त्रियांना टक्कल पडतं हेदेखील खरं आहे. माझे केस पांढरे आणि अर्धवट टक्कल अशा अवस्थेत आहेत तर शोभाचे बरेचसे केस अजून बरेचसे काळे आहेत. शोभा 69 वर्षांची वाटत नाही. लहान वाटते, तर मी 72 वर्षांचा थेट ओळखू येतो.

आणि तरी नवरा-बायकोंनी एकमेकांशी वागताना काय करावं आणि काय करू नये या यादीत कसं दिसावं याबद्दलचं माझं काही मत आहे, ते

स्पष्टपणी मांडतो.

वाटेल ते वय असो, जोडीदाराच्या नजरेला वाईट दिसेल असं आपलं रूप असणं म्हणेज ती हिंसाच म्हणायची. ज्यांना परवडत असेल, जमेल त्यांनी निरनिराळी 'टॉयलेट्स' वापरावीत. कारण जास्तीतजास्त दृष्टी-हिंसा करणाऱ्या गोष्टी टॉयलेटमधे होतात.

मी शक्यतोवर कवळीशिवाय कोणासमोर जात नाही. शोभासमोर देखील नाही. कारण कवळीशिवाय दिसणाऱ्या चेहऱ्यामुळे हिंसाच होते.

म्हातारपणी अनेक गोष्टी चावत नाहीत, पचत नाहीत, पूर्वी आवडायच्या पण आता आवडत नाहीत. शिवाय डॉक्टरांनी सांगितलेली पथ्यं, भूक कमी होणं अशा शंभर भानगडी असतात. त्याखेरीज लघवीला जास्त वेळा जावं लागतं, शौचाला जास्त वेळा जावं लागतं किंवा थेट उलट बद्धकोष्ठता असंही होतं. गुडघे वाकत नसल्यामुळे भारतीय संडास चालत नाही, कमोड लागतो, ही अडचण असतेच. थोडक्यात रोजच्या जगण्यातच अनेक अडचणी सारख्या जाणवतात. कायम औषधं बरोबर घेऊन फिरावं लागतं ते निराळंच.

याखेरीज एकटं वाटणं, नवरा-बायकोचे संवाद कमी होणं, मुलं परगावी किंवा परदेशात असल्यामुळे सततची अस्वस्थता अशा मानसिक अडचणीही असतात. अशा कारणांसाठी नवरा-बायको दोघं किंवा एकच जण हयात असला तर त्या व्यक्ती वृद्धाश्रम पसंत करतात. वृद्धाश्रमातही लोकं खूष असतातच असं नाही. मला आणि शोभाला अनेक वृद्ध भेटतात. त्यांना सगळ्याचाच कंटाळा आलेला असतो. काही स्कीम्स बिल्डरनी बांधलेल्या, पण खास वृद्धांच्या दृष्टीनी सोयी केलेल्याही असतात. त्यातही लोकांशी बोललं तर बहुतांश लोकांना आयुष्याचा कंटाळा आलेला असतो. पण......

या 'पण'विषयीच खरं तर आपल्याला तपशिलात बोलायचं आहे. मृत्यू या विषयावर स्पष्टपणी बोलण्याची भारतात तर पूर्वी पद्धत होतीच आणि सध्याच्या तत्त्वज्ञान या विषयात मान्य केल्याप्रमाणे 2500 वर्षांपूर्वी ग्रीसमधे ज्या तत्त्वज्ञानाच्या चर्चा व्हायच्या, त्यांच्यातही मृत्यू हा विचार वर्ज्य नव्हता. आजही आपण या कार्यशाळेमधे नेहमीसारखेच स्पष्ट बोलायला बसलो आहोत. आजारपण, वार्धक्य, परावलंबित्व, मृत्यू, मृत्युपत्र, इच्छामरण याविषयी आपल्याला जी माहिती असेल तेवढी, मी आणि तुम्ही हजर आहात तेवढे सगळे यांनी स्पष्टपणी जे काय वाटतं

ते बोलायलाच हवं.

पहिली गोष्ट अशी की, भारताच्या आयुर्मानाची सरासरी सध्या 58 आहे. त्यानंतर स्वतःला लवकरच मरण येणार असं जाणवलं किंवा जवळचं कोणी गेलं तरी सरासरीपेक्षा ते वय जास्त असल्यामुळे फार वाईट वाटून घेऊ नये. मरण कसं आलं, याला जास्त महत्त्व द्यावं. स्वतःचे हाल होऊ नयेत आणि इतरांचेही आपल्यामुळे हाल होऊ नयेत हे महत्त्वाचं आहे.

मगाशी आपण म्हणालो तसा अनेकांच्या मनात आणि तोंडावर एक विचार असतो. 'देवानी आपल्याला जन्म दिला, मृत्यू केव्हा हेपण त्यानीच ठरवायचं.' मी स्वतः देव मानत नाही. या कारणामुळे मी हे वाक्य योग्य मानत नाही. आणि आता आपण ईश्वर आहे का नाही, या वादालाही बसलेलो नाही. एवढंच सांगतो की, असं जे लोक म्हणतात त्या लोकांना एवढंच म्हणायचं असतं की, कसा आणि केव्हा मृत्यू या निर्णयाचे अधिकार आपल्याकडे नाहीत. त्याबद्दल मी सगळ्यांना एकच प्रश्न विचारतो. सध्या मृत्यूचं राहू द्या. बाकीच्या आयुष्यातल्या प्रत्येक वागणुकीचा निर्णय तरी स्वतःचा असतो का नाही? आपण एखादा निर्णय दुसऱ्यावर सोपवला तरी सोपवण्याचा निर्णय आपणच घेतलेला असतो, याविषयी आपण आधी बोललो आहोत, ते सगळं एकदा आठवून बघा.

त्याशिवाय जन्म-मरण जर ईश्वराच्या हातात असेल तर फाशीची शिक्षा ही गोष्ट कायद्यातून कटापच व्हायला पाहिजे. हे तर्कविधान तुम्हाला पटतं का?

केवळ माहिती म्हणून सांगतो. ग्रामीण भागात मृत्यूकडे बघण्याचा दृष्टिकोन खूप निराळा असतो. आजारपण, व्यंग, वृद्धत्व आणि मृत्यू या सगळ्या नैसर्गिक अवस्था आहेत. त्यामुळे त्या सगळ्याकडे फार सहजपणी बघण्याची तिथे पद्धत असते. आजारपणावर ते फार इलाज करण्याच्याही भानगडीत पडत नाहीत. फार खर्च करत नाहीत. आजारी माणूस घराच्या एका भागात मुकाटपणी आजारपण सहन करतो आणि मुकाटपणी मरतो. शहराजवळच्या ग्रामीण भागात लोक शहरी लोकांच्या अनुकरणामुळे अनेक बाबतीत बिघडतात तसे याही बाबतीत बिघडतात. ग्रामीण भागात पूर्वी तर म्हाताऱ्या माणसांचं मोतीबिंदूचं ऑपरेशनही करायचे नाहीत. काही लोक डोळे बिघडले तरी चष्माही वापरायचे नाहीत. नीट दिसत नाही हे मान्य करायचे. इतर लोक त्यांना सांभाळून घ्यायचे.

गरीब लोक आपोआपच लवकर मरतात. रोगांवरचे इलाज, त्याचे खर्च त्यांना परवडत नाहीत. काही मोफत रुग्णालयं असतात. पण तेवढी पुरत नाहीत.

शिवाय इलाज फुकट असला तरी औषधं खरेदी करावी लागतात. ती परवडत नाहीत.

म्हातारपणी एखाद-दुसरं फ्रॅक्चर, मोठं आजारपण झालं की, मृत्यूसंबंधीचे विचार वारंवार डोक्यात यायला सुरुवात होते. खरं सांगायचं म्हणजे मृत्यू आता येणार, येणार असं वाट बघणं सुरू होतं. मृत्यूपेक्षा त्याच्या कल्पनेचा ताण स्वतःवर आणि जवळच्यांवर जास्त असतो. एरवी भावना व्यक्त करायला बंद असली की, जसा ताण येतो तसा मृत्यूची कल्पना बोलायची नसते, या संस्कारांमुळे असलेल्या बंधनांचा ताण जास्त असतो.

आमच्या प्रत्यक्ष ओळखीची काही माणसं आहेत, काही आता नाहीत. पण त्यांचे शेवटचे दिवस, म्हणजे शेवटचे बरेच महिने, वर्षं आम्ही त्यांचं म्हातारपण बघितलं आहे. त्यांच्याबरोबर राहणारी माणसं 'आता हे मेले तर चांगलं होईल' असं स्पष्ट वाक्य सोडून सगळ्या तऱ्हेनी ते म्हणत असतात. खर्च चालू असतो, गैरसोय, मधूनमधून होणारी धावाधाव, सगळं चालू असतं. काही वेळा आम्ही, मी आणि शोभा, त्यांना भेटायला गेलो, कधीकधी अशा आजारी लोकांना भेटायला जाण्यात काही अर्थ नाही, असं ठरवलं. मी शोभाशी बोललो, पण त्यांच्या जवळच्यांशी बोलायचा धीर मलाही झाला नाही ती गोष्ट म्हणजे त्यांच्या सगळ्या प्रश्नांवर एकच उपाय आहे, 'मृत्यू.' खरं सांगायचं म्हणजे कसं जगायचं नाही, यासंबंधीचा अभ्यास करण्यात अशा लोकांमुळे मला स्पष्टता आली.

आमच्या ओळखीच्या एका मध्यमवर्गीय कुटुंबात एक म्हाताऱ्या बाई खूप आजारी होत्या. त्यांच्या तीन मुलांनी निर्णय घेतला की त्यांना घरीच ठेवायचं आणि मदतीला बाई ठेवून खर्चाची जबाबदारी भावंडांनी विभागायची. मला तर त्या कुटुंबाचं कौतूकच वाटलं.

काही लोकं मरण्याची इच्छा तोंडानी व्यक्त करतात. कागदावरदेखील लिहितात. पण खरी मनातली इच्छा आणखी जगण्याची असते. त्या जगण्याला काही अर्थ नसला तरी मुलांनी, नातेवाइकांनी आपला इलाज करावा, कष्ट करावेत, खर्च करावा अशी इच्छा असते.

असे लोक इतरांचे हाल करतात, किंवा आजारपणामधे इतरांकडून सेवा करून घेतली नाही तर त्यांचे स्वतःचे हाल होतात. थोडक्यात, स्वतःचे किंवा इतरांचे, पण हाल होतातच अशी सध्याची सरासरी परिस्थिती आहे. या दोन्ही गोष्टी व्हायला नको असतील तर त्यावर एकच उपाय असतो. आजारपण ते मृत्यू यातले दिवस कमी करणं. त्याविषयीचा अभ्यास आणि प्रयत्न हाच तर हे

बोलण्याचा हेतू आहे.

पु. ल. देशपांडे गेले त्याआधी काही काळ मी आणि शोभा त्यांना बाबा आमटेंबरोबर आनंदवनात प्रत्यक्ष भेटलो होतो. बाबा आमट्यांचा मुलगा डॉ. विकास माझा आधीपासूनचा मित्र होता, शिवाय बाबांचं काम प्रचंड असल्यामुळे त्यांच्याविषयी मला आणि शोभाला खास आदराच्या भावना होत्या. पु. लं. विषयी मला खास आपुलकी होती. केवळ ते श्रेष्ठ लेखक म्हणूनच नव्हे तर शिवाय त्यांनी माझ्या 'घर पहावं बांधून' या पुस्तकावर मला व्यक्तिगत पत्रही पाठवलं होतं. शिवाय ते एका इमारतीबद्दलच्या एका बैठकीत मला प्रत्यक्ष भेटलेही होते. पत्रात त्यांनी लिहिलं होतं, 'बांधकाम यासारख्या रूक्ष विषयावर इतकं माहितीपर आणि रंजक पुस्तक कोणी लिहू शकेल अशी मी कल्पनाही कधी केली नव्हती.' इतक्या मोठ्या लेखकानी व्यक्तिगत पत्र पाठवून, वेळ काढून असं पत्र पाठवणं हे विशेष होतंच, शिवाय माझ्या टोपीतला तो तुरा होता. या गोष्टीमुळे मला त्यांच्याविषयी खास भावना होत्या.

आमची आनंदवनात गाठ झाली तेव्हा बाबांची तब्येत चांगली होती. त्यांच्याशी भरपूर बोलणं झालं. पण पु.लं.शी बोलणं मात्र कठीण होतं. तसं ते म्हटलं तर ऐकू-बोलू शकत होते, पण त्यांचं आकलन अगदीच कमी झालं होतं. शिवाय त्यांना 'पार्किन्सन डिसीज' झालेला होता. ते हात धरून चालत होते. पण 'भाई आता डावं पाऊल टाका' असं त्यांना सारखं सांगावं लागत होतं. त्यांना तेवढंही जमत नव्हतं. असं म्हातारपण मला बघवत नव्हतं हे तर खरंच, पण 'यापेक्षा झटपट मृत्यू बरा' याविषयी त्यामुळे माझे विचार अधिक प्रबळ झाले. आमच्या लांबच्या नात्यातल्या एक आजी, 'आता बास, जगण्याचा कंटाळा आला. देवाला म्हणावं, तू मला केव्हा नेतोस याची मी वाट पाहतेय' अशा अर्थाची वाक्यं रोज बोलायच्या.

राम गणेश गडकरींनी फार छान वाक्य लिहिलं होतं, 'जगण्यात सुख आहे तोपर्यंत मरण्यात मौज आहे.' मी असं वाचलंय की, 'झोपेत मृत्यू येऊ दे' असा उघड आशीर्वाद देण्याची जगाच्या काही भागात पद्धत आहे. फार महत्त्वाचा विचार आहे आणि ते उघडपणे बोलण्याची पद्धत आहे याचं तर मला फार बरं वाटतं. आता मी यापुढे काही वाक्यं बोलणार आहे ती जमलेल्यांपैकी काहींना धक्कादायक वाटू शकतील याची आधीच कल्पना देतो.

म्हातारं माणूस वारलं तर माझ्या मनातला खरा विचार 'योग्य तेच झालं'

असा असतो. मला दुसऱ्याच्या भावनांची कदर नाही असं आतापर्यंत अनेकांना वाटलेलं आहे, पण ते खरं नाही. इतर अनेक वेळा मी उल्लेख केलेला आहे तेच सांगतो. संपूर्ण भारत देश भावनांच्या बाजूला झुकलेला आहे, भावनांचाच विचार करायचा आणि तसंच बोलत रहायचं असा घट्ट टिकाऊ संस्कार सगळ्यांवर झालेला आहे. त्यामुळे अनेक गोष्टींबद्दल बोलणं बंद असा रिवाज होता, अजूनही आहे. बोलणं बंद, त्यामुळे स्वतःचा खरा विचार तपासून बघून 'पॉलिश' करायची शक्यताच राहत नाही. मी मात्र अस्सल स्पष्ट विचार, भावनांचाही विचार करण्याच्या आणि मांडण्याच्या बाजूचा आहे.

म्हातारं माणूस, पूर्ण अनोळखी, नुसती वर्तमानपत्रातली 'निधन वार्ता' असली तर खरोखरच कोणाला वाईट वाटणार नाही. तपासून बघण्यासाठी एक प्रश्न विचारतो, जगातल्या अमुक ठिकाणी मोठा भूकंप होऊन 50,000 माणसं त्यात मेली, ही बातमी वाचून किती वाईट वाटलं? नाही ना? मग वर्तमानपत्रात ज्यांचं निधन झालं त्या अनोळखी व्यक्तीत आणि 50,000 लोकं यात भावनेत काहीच फरक नसतो. अनोळखीच पण पन्नाशीचा माणूस वारल्याचं वाचलं तर भावनेबद्दलच्या विचारात जरा फरक पडतो. तरी तो विचार असतो आणि कुटुंबीयांना झालेल्या त्रासाबद्दल, गैरसोयीबद्दल, आर्थिक ताणाबद्दलचा विचार असतो.

समजा, गेलेलं म्हातारं पण ओळखीचं माणूस असलं तर काय होतं? त्या माणसाबद्दल, त्याच्या परिवारासंबंधी माहिती असते, ती सगळी माणसं डोळ्यासमोर येतात. आणि तरी मनात येणारा मुख्य विचार असा असतो की, त्या गेलेल्या माणसाचे आणि कुटुंबियांचे मरणापूर्वी किती हाल झाले? 'जेरिॲट्रिक्स' म्हणजे वृद्धत्वासंबंधीची वैद्यकीय शाखा. त्याच्यामधे असं म्हणतात की, बुद्धीचे आणि शरीराचे व्यायाम माणूस करत असला की आजारपण ते मृत्यू हा त्रासदायक काळ कमी होतो. मध्यमवयीन, तरुण माणूस वारला तर आणखीन विचार येतात. त्याच्या कुटुंबाची आर्थिक परिस्थिती, इन्शुरन्स वगैरेची व्यवस्था काय असेल, असे विचार मनात येतात. हे विशिष्ट माणूस ओळखीचं असलं तर अयोग्य वयात मरणाबद्दल वाईटही वाटतं.

माझ्या दृष्टिकोनातून हा विचार अधिक समजावून सांगतो. कुठून कुठून कळतं की, अमुक माणूस नव्वद वर्षं जगला. अमुक बाई पंच्याऐंशी वर्षांच्या होऊन गेल्या. माझ्या मनातला मुख्य प्रश्न ते नव्वद वर्षं जगले या आकड्यापेक्षा कसे जगले हा असतो. शेवटची काही वर्षं परावलंबी आयुष्य जगणाऱ्या

माणसाविषयी मला नव्वद का पंच्याण्णव यात काही कौतुक वाटत नाही. धडधाकट असताना कमीतकमी आजारपणानंतर मृत्यू याचं मला जास्त महत्त्व वाटतं. या 'कमीतकमी'ची माझी व्याख्या शून्य अशी आहे. धडधाकट अवस्थेत व्यवस्थित हालचाली चालू असताना अकस्मात मृत्यू हे अनेकांचं स्वप्न असतं, हे मला माहिती आहे. माझंही तेच स्वप्न आहे. ते कसं हे आपण नंतरच्या टप्प्यात बोलणार आहोत. मी लोकांना 'त्यांना चांगलं मरण आलं' असं आनंदानी वर्णन करतानाही बघितलंय. अशा 'चांगल्या मरणा'विषयी आपण बोलणार आहोत.

माझ्या आणि शोभाच्या ओळखीत जोडीदार वारल्यानंतर लवकरच मरून जाणारी लोकंही आहेत आणि जोडीदार वारल्यानंतर 20-25 वर्षं एकट्यानी काढणारीही आहेत. माझ्या मते, 'देवानी जन्म दिलाय, मृत्यू देईल' असा विचार करण्याचा संस्कार हेच त्याचं मुख्य कारण असणार. मी असणार म्हणतोय, कारण मी आता या कार्यशाळेत जसा टप्प्याटप्प्यानी स्पष्ट विचार मांडतोय तसा तेव्हा मांडलेला नव्हता आणि बहुधा माझं कोणी ऐकूनही घेतलं नसतं. शिवाय एवढी समज मला तेव्हाही होती आणि आजही आहे की, दुसऱ्याला 'तुम्ही आता मरणं सर्वात योग्य' अशा अर्थाचं काहीही बोलता येत नाही. सतीची चाल बंद झाल्यानंतर विधवा स्त्रियांना नवऱ्याचा सहवास संपल्यामुळे त्रास व्हायचा आणि काहींची नवऱ्यामुळे होणाऱ्या त्रासातून सुटकाही व्हायची. काही स्त्रियांना घटस्फोट झाल्यावर सुटका झाल्यामुळे छान वाटतं. तब्येत सुधारते, मनःस्वास्थ्य मिळतं.

आणखी एक स्वतंत्र मुद्दा आहे. तो म्हणजे सौंदर्यदृष्टीचा. त्यातलं मूलतत्त्व प्रथम मांडतो. कुठचीही गोष्ट असो ती दिसायला चांगली पाहिजे, सोयीची पाहिजे यात शंकाच नाही. पण नीटनेटकी, बघितल्यावर आवडेल अशी पाहिजे. सोय आणि सौंदर्य या दोन्हीची व्याख्या तत्त्वज्ञानात करण्याचा भरपूर प्रयत्न झाला, खूप लिखाण, चर्चा झाल्या. पण सरतेशेवटी त्यातली सापेक्षता त्या चर्चांना निष्कर्षापर्यंत पोहोचू देईना. या मुद्द्यासाठी समजतील अशी काही उदाहरणं घेऊ.

हिमालयाची हिमशिखरं अतिशय सुंदर आहेत, पण तिथे जाणं सोयीचं नाही. काटेरी बाभळीचं झाड सुंदर दिसतं, पण त्याच्या जवळ जाणं सोयीचं नाही. या उलट सोयीची, पण दिसायला चांगली नसलेली गोष्ट लोकप्रिय होऊ शकत नाही. आपल्या सगळ्या इंद्रियांना आनंद वाटेल अशी गोष्ट म्हणजे दिसायला चांगली, म्हणजे सुंदर. एखादा गायक किंवा गायिका, चांगल्या गाण्याबरोबर सुंदर दिसत असेल तर जास्त लोकप्रिय होणार.

सौंदर्य ही कल्पना सापेक्ष आहे हे तत्त्वतः मान्य झालं तरी बहुमतानी जी गोष्ट, जे दृश्य, जी कलाकृती, जी व्यक्ती सुंदर ठरलेली आहे ती सुंदर आहे हे मान्य करण्याखेरीज इलाज नाही. यू.एस.ए. आणि कॅनडाच्या हद्दीवर असलेला नायगरा धबधबा मला सुंदर वाटत नाही असं म्हणणारी एखादी व्यक्ती असूही शकेल. जगप्रसिद्ध चित्रकारांच्या प्रसिद्ध चित्रांपैकी एखादं चित्र मला आवडलं नाही असं म्हणणारी एखादी व्यक्ती असू शकेल. भारतातली एखादी सुंदर नटी मला पसंत नाही असं म्हणणारी एखादी व्यक्ती असू शकेल. पण जोपर्यंत बहुमत त्या दृश्याला, चित्राला, व्यक्तीला सुंदर म्हणून मान्य करतं तोपर्यंत ते सौंदर्य आपल्याला मान्यच करावं लागतं.

अशाच तऱ्हेनी कुरूपतेबद्दल विचार केला तर असं आपण म्हणू शकतो की, कचऱ्याचा दुर्गंधी पसरवणारा ढीग कुरूप असतो हे बहुमतानी सगळ्यांना मान्य होईल. अपघातात सापडलेल्या, रक्तानी माखलेल्या छिन्नविच्छिन्न मानवी शरीरालाही कुरूपच म्हणावं लागेल. ते बघत असताना त्या व्यक्तीविषयीच्या विचारांनी मन अस्वस्थ होईल, पण ती असुंदरता आहे ही गोष्ट कोणीही मान्य करेल.

मगाशी आपण जे म्हणालो की कुठचीही गोष्ट असो, दिसायला चांगली हवी. त्याला व्यक्तीचा, मानवी चेहरा, शरीर, व्यक्तिमत्त्व हा संदर्भ जोडला तर अनेक थोर लोकांनी केलेली अनेक विधानं आपल्याला बरंच काही सांगून जातात. राजकीय पुढाऱ्यांच्या बाबतीत त्यांच्या चेहऱ्याचं सौंदर्य महत्त्वाचंच असतं. सिनेमा नट-नट्या त्यांच्या सुंदर चेहऱ्यामुळे प्रसिद्ध होतात आणि पुढे राजकारणात शिरतात, निवडून येतात ते सौंदर्याच्या जोरावर.

तत्त्वचिंतकांपैकी महात्मा गांधी हा वैचारिक सौंदर्याच्या जोरावर लोकप्रिय झालेला क्वचित आढळणाऱ्यांपैकी एक लोकनेता होता. विवेकानंद, जे. कृष्णमूर्ती, रविंद्रनाथ टागोर स्वतःच्या पोषाख, स्वच्छता, नीटनेटका चेहेरा याबद्दल खूप काळजी घ्यायचे. रविंद्रनाथ टागोर तर स्वतःचा चेहरा नीटनेटका, प्रसन्न न ठेवणं ही हिंसा समजायचे. या बाबतीत लोकं कमी-जास्त संवेदनाशील असतात याची मला जाणीव आहे. मी स्वतः रवींद्रनाथांच्या गटामधला आहे. मला वाटतं, माणसानी दुसऱ्यासमोर जाताना हे अहिंसेचं तत्त्व पाळलंच पाहिजे. आणि दुसरा माणूस म्हणजे जोडीदारासकट दुसरा माणूस. स्वतः एकटं हजर असतानाच फक्त नीटनेटकं न राहण्याची माणसाला परवानगी आहे.

मला जी म्हातारी माणसं दिसतात, भेटतात त्यांच्याकडे बघून मला नेहमी जाणवतं की, म्हातारपण मुळात असुंदरच आहे. त्यात म्हातारं माणूस आजारी असलं तर ते सगळं दृश्य फारच हिंसक असतं. बघणाऱ्याला तर वाईट वाटतंच, पण त्या आजारी, म्हाताऱ्या माणसालाही वाटत असतं की, आपण फार कुरूप दिसतो आहोत आणि हिंसा करत आहोत. ही गोष्ट स्पष्टपणे कोणी सांगणार नाही, पण मला वाटतं की म्हातारं माणूस इतरांना हळूहळू आवडेनासं होत असेल. यामधे अर्थात मीही आलोच.

मधे एका सिने ॲवॉर्ड्सच्या कार्यक्रमात व्हीलचेअरवरून एका मोठ्या वयस्कर नटाला स्टेजवर आणलेलं बघितलं. चेहऱ्यावर काही भाव नाहीत. बोलणं समजत होतं का नाही कळायला मार्ग नाही. मागे दुसऱ्या एका मोठ्या नटीची पण हीच अवस्था टी.व्ही.वर बघितली. इतक्या मोठ्या नटांच्या आत्मसन्मानाच्या कल्पनेत हे कसं बसतं, मला समजू शकत नाही.

काही मोठ्या उद्योगधंद्यात आजोबा, मुलगे, त्यांचे मुलगे सगळे एकानंतर एक मालक होतात. धंद्याच्या सगळ्या निर्णयात आजोबांचाच मुख्य हात असतो. मुलाला, नातवाला स्वतःच्या मनाजोगे निर्णय घेता येत नाहीत. कितीही लोकशाहीचं वातावरण ठेवायचा प्रयत्न केला तरी कारखानदारीत मूलतत्त्व म्हणून सगळ्यांनी मान्य केलेली गोष्ट म्हणजे, 'बाप मेल्याशिवाय मुलगा स्वतंत्र होत नाही.'

राजकीय पार्श्वभूमी असली की खरं म्हणजे कोणाची कोणाशी मैत्री आहे नि कोणाशी नाही काही कळतच नाही. राजकीय गणितं इतकी गुंतागुंतीची असतात की सर्वसामान्य माणसाला काहीच पत्ता लागत नाही. ज्यांची एरवी राजकीय कुस्ती, चिखलफेक चालू असते त्याच्यापैकी कोणी वारलं तर शोकसभेत गेलेल्या माणसाचे गोडवे गायले जातात.

आणखी एक गोष्ट नेहमी आश्चर्यजनक पद्धतीनी समोर येते. एरवी वर्षावर्षात एकमेकांशी न बोलणारी माणसं कोणीतरी ओळखीचं वारलं की फोन करून जास्तीतजास्त लोकांना कळवण्याची चढाओढ लागल्यासारखी फोन करत सुटतात. कल्पना अशी असते की, स्मशानात किंवा घरी अंत्यदर्शन किंवा अग्नी देणं याला हजर रहावं. आणि लोक हजर राहतातही. त्यातले बरेच तर कामधंदा, नोकरी यातून रजा काढून येतात.

एका गोष्टीबद्दल मी गेली काही वर्षं ऐकतोय. एकटा माणूस असेल, मुलं-बाळं, वारस कोणी नसेल आणि मालमत्ता असेल तर बँकांनी 'रिव्हर्स-मॉर्टगेज'

हे उत्तर शोधलंय. मृत्यूनंतर मालमत्ता बँकेच्या मालकीची होणार असे कागद बनवून सह्या करून बँकेकडून वापरण्यासाठी आत्ता पैसे मिळू शकतात.

ज्येष्ठ नागरिकाची मुख्य पंचाईत अशी असते की, स्वतःची किती पैशाची सोय करायची हे माहिती नसतं. महागाई किती वाढेल, हे माहीत नाही. किती जगणार, मृत्यू केव्हा होणार, हे माहीत नसतं. काही नियोजनच शक्य नसतं. मृत्यू केव्हा हे माहीत असलं तरच नियोजन शक्य आहे.

मृत्यूविषयी कायदेपण आहेत. अनोळखी, एकट्या, बेवारशी अशा वर्णनाच्या माणसाच्या मृत्यूचा दाखला कसा मिळवायचा, हाही प्रश्न असू शकतो. कुठच्यातरी जवळपासच्या डॉक्टरला बोलावलं आणि त्यानी दाखला दिला इतकं ते सोपं नसतं. बरेच डॉक्टर मृत्यूचा दाखला द्यायला नकार देतात.

अशा वेळेला पोलीस रिपोर्ट, 'पोस्टमार्टेम', सरकारी दवाखाना या मार्गांनीच जावं लागतं. कधीकधी हे सगळं करणार कोण, हाही प्रश्न असतो.

म्हातारपणी स्वतःच्या वाढदिवसाचं काही कौतुक माणसाला असतं, असं मला वाटत नाही. मला ते एरवीसुद्धा पटत नाही. त्यामुळे माझं सोडा. खरं म्हणजे त्या विशिष्ट दिवशी त्या म्हाताऱ्या माणसाची तब्येत कशी असेल हेदेखील माहिती नसतं.

माझा नेहमीच वाढदिवस साजरा करण्याच्या कल्पनेला तात्त्विक विरोध असतो. तरुणपणीही माझी भूमिका अनेकांना पटणार नाही याची मला कल्पना आहे. पण ज्येष्ठांनी तरी ही भूमिका समजून घ्यावी अशी माझी अपेक्षा आहे.



'जगण्यात सुख आहे तोपर्यंत मरण्यात मौज आहे.'

2) जवळच्या नातेवाइकांची आजारपणं आणि मृत्यू

मृत्यूबद्दलचे सगळे विचार गोळा करताना आणि मांडताना माझे स्वतःचे विचार आणि भावना एकत्र करून त्यांची वर्गवारी करायलाच लागणार. आतापर्यंत आपण अनोळखी आणि ओळखीच्या माणसांच्या मृत्युप्रसंगी काय काय होतं, व्हायला हवं किंवा नको याविषयी बोलत होतो. जशी ओळखीची जवळीक वाढते, तशी वागणुकीवरची सामाजिक बंधनं वाढत जातात. अनोळखी माणूस वारला, त्याची बातमी ऐकली, वाचली की, थोड्याच काळात डोक्यातून तो विषय जातो. लांबचे नातेवाईक असले तरी बातमीपलीकडे आपल्या आयुष्यात फरक पडत नाही. जवळचा नातेवाईक किंवा धंद्यातला भागीदार वगैरे असला तर त्याबद्दलच्या हाताळणीत एकदम फरक पडतो. कारण आपल्या आयुष्यात खरोखर फरक पडणार असतो, स्वतःच्या भावनाही निराळ्या असतात आणि समाजाच्या आपल्याकडून अपेक्षाही निराळ्या असतात.

मृत्यूच काय, घरात कोणी आजारी असलं तरी संपूर्ण वातावरण निराशेनी, काळजीनी भरून जातं. एरवी धडधाकट असणारा माणूस क्वचित आजारी पडला तरी त्याचा ताण येतो. म्हातारं माणूस आजारी असल्याची काळजी वाटते. सर्वात जास्त काळजी, ताणाचं वातावरण लहान मूल आजारी असलं की वाटते. संपूर्ण 24 तास पूर्ण घर 'डिप्रेशन'चा झटका आल्यासारखं असतं.

प्रत्येक घरात नातेवाइकांचे मृत्यू हे मधूनमधून घडत असतात. मृत्यूबद्दलचे विचार, चर्चा संपूर्ण भारतीय वातावरणात अयोग्य, अभद्र मानल्यामुळे त्याविषयी स्पष्ट बोलता येत नाही. त्यामुळे जास्त अडचणी निर्माण होतात. त्याखेरीज शुश्रूषा करण्यासाठी द्यावा लागणारा वेळ, श्रम, खर्च हे प्रश्न नेहमी असतात. अशा अडचणींचं नीट व्यवस्थापन करता येतं, पण त्यासाठी स्पष्ट बोलण्याची आवश्यकता असते. श्रम, वेळ आणि खर्च नक्की वाटून घेता येतील. पण ही गोष्ट मोकळेपणानी बोलल्याशिवाय शक्य नाही. आमच्या घरातलं उदाहरण सांगतो. माझे आणि शोभाचे दोघांचेही आई-वडील हयात नाहीत. पण मोकळेपणानी बोलण्याच्या आमच्या घरच्या पद्धतीमुळे फार काळ, ओझं वाटण्याजोगी शुश्रूषा करण्याचा आमच्याकडे प्रसंगच आला नाही. शिवाय त्यात नशिबाचाही भाग

आहे, हे आम्हाला मान्य आहे. आमच्या अखेरच्या दिवसात याच प्रकारे सगळ्या गोष्टी घडाव्यात हे नशिबावर सोडायला आम्ही तयार नाही. त्यासाठी काय करायला हवं याच्या अभ्यासासाठी तर आपण आज या कार्यशाळेत जमलो आहोत. माझ्या घरी 'शेवटचं आजारपण' याबद्दल साधारण स्पष्ट बोलणं झालं होतं. शोभाच्या घरी नव्हतं झालं. माझा अभ्यास मला सांगतो की, पूर्वी माझ्याकडे झालं होतं त्याहीपेक्षा जास्त स्पष्ट बोलायला हवं होतं.

स्वतःच्या आई-वडलांचा कितव्या वयात मृत्यू झाला तर त्याचं खूप वाईट वाटेल आणि किती वयात मृत्यू झाला तर ते निसर्गनियमाप्रमाणे झालं या कल्पनेमुळे कमी वाईट वाटेल? तत्त्वज्ञान आणि मानसशास्त्रानी मान्यच केलं आहे की, आपल्या आई-वडलांचं आपल्यावर जेवढं प्रेम असतं त्या तुलनेत आपलं आपल्या आई-वडलांवर कमी प्रेम असतं. आईच्या पोटातून आपला जन्म झालेला असतो, आईनी नऊ महिने आपल्याला पोटात वाढवलेलं असतं, आपलं पालनपोषण आई-वडलांनी केलेलं असतं, त्यामुळे आपल्या मनात कृतज्ञतेची भावना असते, या सगळ्या गोष्टी मान्य करूनही पुढे मानसशास्त्र तोच निष्कर्ष सांगतं.

वडील या कल्पनेपेक्षा आई या कल्पनेला साहित्यानी अतिशयोक्त महत्त्व दिल्यामुळे आईविषयीच्या भावनाही अतिशयोक्त बनल्या. त्या सगळ्या भावनांचा पूर्ण आदर करूनही मूळ मुद्दा स्पष्टपणी व्यक्त करायचा झाला तर साधारण साठीच्या पुढे आपले आई-वडील केव्हाही आजारी पडू शकतील, हे सत्य तर मानायलाच हवं. म्हातारपणी आजारी पडलेल्या माणसाचा मृत्यूही फार दूर नाही, हे आपल्याला माहीतच असतं. सरासरी आयुर्मानाचा विचार केला तर शहरी सुशिक्षित माणूस साधारण 65 वर्षं जगतो. त्यामुळे 65 नंतरच्या सगळ्या आयुष्याचा विचार निराळ्या पद्धतीनी करायला हवा. अगदी आपले आई आणि वडील असले तरी सरासरी तीच आहे. 65 च्या पुढे ते स्वावलंबी आयुष्य किती जगतात, याला खरं महत्त्व आहे. त्याशिवाय दोघांपैकी एकजण आधी जाणार, दुसरा नंतर जाणार हेही नक्की आहे. खरा निकष वय हा नसून दोघं किंवा एकटे, पण स्वावलंबी आहेत का नाही, हा असला पाहिजे.

मगाशी मी म्हटलं तसं आमच्या घरात म्हातारपण आणि मृत्यू याबद्दल आपण आता करतो आहोत तेवढी स्पष्ट नाही पण साधारण मध्यम स्पष्ट बोलणं व्हायचं. माझे आजोबा पुण्याला एकटे रहायचे आणि आई-वडील आणि आम्ही मुलं मुंबईला रहायचो. आजोबा आणि वडील यांचे संबंध कुठच्यातरी कारणामुळे

बिघडलेले होते. त्याचं कारण त्या दोघांनीही कधी आम्हाला सांगितलं नाही. माझे वडील आजोबांना पैसे पाठवायचे, सगळी कर्तव्यं पार पाडायचे, पण त्यापलीकडे त्यांची जवळीक नव्हती. आजोबांची तब्येत चांगली होती, त्यामुळे फारसा प्रश्न आला नाही. पण जितपत मध्यम स्पष्ट बोलणी माझ्या स्वभावामुळे आणि पुढाकारामुळे व्हायची त्यात आजोबा आजारी झाले तर आपण काय करायचं, हे बोलणं निघायचं. माझे आई-वडील आणि आम्ही तीनही भावंडं यापैकी आजोबांच्या शुश्रूषेला कोणी जाणं शक्य नव्हतं हे स्पष्ट होतं.

माझे एक चुलतकाका आणि आत्या पुण्यात होत्या. त्यामुळे आजोबांकडे लक्ष देण्याची सोय होती. त्यापायी होणारा खर्च वडील पुण्याला पाठवायचे. मगाशी आपण म्हणालो तसं शुश्रूषेसाठी श्रम, वेळ आणि खर्च तीनही गोष्टी लागतात. त्यातला आमच्या मुंबईच्या कुटुंबानी फक्त खर्च केला. नीट विचार करून मला असं वाटतं की, माझ्यावर कोणा वडीलधाऱ्या माणसाची सेवा, शुश्रूषा करण्याचे संस्कार न होण्याचं कारण हे असावं. याउलट शोभावरचे संस्कार निराळे होते आणि तो फरक अजूनही आमच्या दोघांच्यात जाणवतो.

त्यावेळच्या एका महत्त्वाच्या गोष्टीबद्दल मात्र मला चर्चा आणि संपूर्ण कुटुंबाचं एकमत महत्त्वाचं वाटतं. आई-वडील, आजी-आजोबा किंवा कोणीही घरातलं प्रेमाचं वडीलधारं माणूस यांना ते लागू आहे. 'जे काय आपल्या माणसासाठी करायचं असेल ते त्याच्या जिवंतपणी करावं.' याचाच अर्थ मृत्यूनंतरच्या कुठच्याही गोष्टीवर, कृत्यावर, कर्मकांडावर आपला विश्वास नाही. ते निरर्थक आहे.

माझ्या गेल्या अनेक वर्षांच्या विचार – चर्चा – निर्णय – अंमलबजावणी या पद्धतीमुळे मी ज्या अनेक गोष्टींविषयी शोभाशी लग्नाआधी, लग्नानंतर चर्चा केल्या त्यात म्हातारपण, आजार, मृत्यू, मृत्यूनंतरची निरर्थक कर्मकांडं यांचा समावेश होता. पण अगदी ओझरतं बोलणं झालं होतं. शोभाची काही विशिष्ट भूमिका साधारण तयार झाली होती, पण तिच्या कुटुंबाची भूमिका पारंपरिक होती. मुळात कोणाचं आजारपण, मृत्यू अशा घटना दृष्टिपथात नसल्यामुळे त्यावर तपशीलवार चर्चा झाल्या नव्हत्या. शोभा आणि मी फिलाल्डेफिया, यू.एस.ए.मधे राहत असल्यामुळे भारतात शोभाच्या वडलांचा मधुमेह बळावत चालला होता आणि त्यांची तब्येत बरीच बिघडलेली होती, हे आम्हाला कोणी कळवलं नव्हतं. त्यामुळे आम्हाला माहितीच नव्हतं. शोभाचे वडील म्हणजे बापू बरेच आजारी

झाले तेव्हा आम्ही मोठ्या 8 महिन्यांच्या प्रवासाला निघालेलो होतो. प्रवासातून सहज म्हणून फोन केला तेव्हा आम्हाला त्याचं गांभीर्य कळलं. आम्ही काही दिवसांसाठी भारतात आलो. बापूंची मेंदूतल्या गाठीची शस्त्रक्रिया झाली. पण त्यातून ते उठलेच नाहीत. माझी आणि बापूंची कधी भेटच न झाल्यामुळे शोभाला खूप वाईट वाटत होतं याचंच फक्त मला वाईट वाटत होतं, हे कबूल करतो. बापू चांगल्या अवस्थेत असताना त्यांची आणि माझी गाठ पडायला हवी होती असं मला अजूनही वाटतं.

माझी अशी कल्पना आहे की, माझ्या आधुनिकतेला, सत्यशोधक वृत्तीला ते समजून घेऊ शकले असते. बापूंच्या मृत्यूनंतरची कर्मकांडं मात्र शोभाच्या घरच्यांनी अगदी थेट पारंपरिक पद्धतीनी केली. मृत्यूनंतरच्या सगळ्या रिवाजात, कर्मकांडांच्यात पुनर्जन्म गृहीत धरलेला आहे आणि माझा पुनर्जन्म, गतजन्म या कल्पनेवर विश्वास नसल्यामुळे मी त्यात भाग घेणं शक्यच नव्हतं.

आम्ही भारतात परत आल्यावर थोड्याच काळात शोभाचा सर्वात मोठा भाऊ वारला. त्याची आणि माझी एवढी ओळखच झाली नव्हती. तो दिवसभर बाहेरच असायचा म्हणून गाठ फारशी पडत नव्हती. आणि मग तो गंभीर आजारानी हॉस्पिटलवासी झाला. त्यातून तो उठलाच नाही. पुढे शोभाच्या घरच्या लोकांनी त्याच्या बायकोसाठी स्थळ बघून तिचं व्यवस्थित लग्न करून दिलं. या गोष्टीचं मला नेहमी कौतुक वाटतं, कारण त्यांची ती वागणूक आधुनिकतेची होती.

त्यानंतर बऱ्याच वर्षांनी मुंबईच्या घरी माझे वडील गेले. त्याआधी काही वर्षं वडलांना हृदयविकाराचा त्रास होता. डॉक्टरांनी 'ऑपरेशन' सुचवलं होतं, खर्चही सांगितला होता. वडलांनी अगदी स्पष्ट सांगितलं की, एवढा खर्च करून ऑपरेशन करायचं नाही. शक्य तेवढी काळजी घेऊ आणि याउपर जे होईल ते मान्य करू. माझ्या वडलांच्या आधुनिक विचारांच्यातला तो एक महत्त्वाचा टप्पा होता. ते नेहमी म्हणायचे की, टेक्स्टाईल मिलमधे काम करताना प्लँटवर अकस्मात मृत्यू यावा, अशी त्यांची इच्छा होती. त्यांना शेवटी हृदयविकाराच्या झटक्यानीच अकस्मात एका मिनिटात मृत्यू आला.

थोडीशी पथ्यं पाळून, सर्वसाधारण समाधानी आयुष्य जगून एके दिवशी सकाळी वडील अकस्मात खाली पडले आणि लगेच गेले. मी खरं म्हणजे त्या काळात दुबईत काम करायचो. तात्पुरता दहा-बारा दिवसांसाठी मी पुण्याला आलो होतो. दुबईत असतो तर मी वडील गेले म्हणून काम सोडून आलो पण नसतो

आणि त्यांचा एकटा मुलगा असलो तरी मी येईपर्यंत मृत शरीर घरात ठेवू पण दिलं नसतं. ‘अंत्यदर्शन’ या गोष्टीवर माझा विश्वास नाही. मगाशी सांगितलेलं माझं मत एकदम पक्कं होतं. जे करायचं ते जिवंतपणी करायचं. मी वडलांसाठी फार नाही, पण ज्या काही थोड्या गोष्टी केल्या, त्या ते हयात असताना.

ते गेले तेव्हा मी पुण्याला असल्यामुळे मी लगेच मुंबईला गेलो. घरात खूप गर्दी झालेली होती. प्रथम मी आईशी एकटीशी बोललो. सगळ्या कर्मकांडांना फाटा दिला, विद्युतदाहिनीपर्यंत वडलांना स्वतः घेऊन गेलो. आईपण शांत होती. दुसऱ्या दिवशी निघून मी पुण्याला परत आलो. काही लोकांनी माझ्यावर टीका केली हे मला नंतर कळलं. कारण मी वडलांच्या मृत शरीरावर हार घालायलाही नकार दिला होता. वडलांनी लिहिलेल्या ‘कथा शास्त्रज्ञांच्या’ या पुस्तकावर आम्ही मुलं अजूनही प्रकाशकाशी संपर्क ठेवून असतो. ते मला जास्त महत्त्वाचं वाटतं.

काही वर्षांनी माझ्या धाकट्या बहिणीचा नवरा विलास मोहाडीकर एका दिवशी अकस्मात पहाटे हृदयविकाराच्या झटक्यानी गेला. शोभा, मी सगळे त्यांच्याकडे गेलो. बहिणीच्या सासरकडचे सगळे पारंपरिक विचारांचे, धार्मिक कर्मकांडंवाले होते. आम्ही करण्याजोगं काहीच नव्हतं. अंत्ययात्रा, स्मशानात जाऊन थांबणं हे आम्ही करणार नाही, हे सगळ्यांना आधीच माहिती होतं. जरा वेळ थांबून आम्ही आपले परत आलो.

पुढे काही वर्षांनी शोभाचा मोठा भाऊ नामा नाशिकला आजारी झाला. तपासणीसाठी पुण्याला आला. त्यात असं कळलं की, त्याला कॅन्सर झाला आहे आणि तो फार तर तीन महिने जगेल. पुण्यातल्याच हॉस्पिटलमधे त्याला ठेवलं होतं. एक-दोन महिन्यांनी डॉक्टरांनी त्याला घरी न्यायला सांगितलं. बरोबर औषधं घेऊन तो नाशिकला गेला. तिथे काही दिवसातच तो वारला. शोभाला आणि मला, शिवाय आमची मुलगी आभा हिला माहिती होतं की, तो तीन महिन्यांपेक्षा जास्त जगणार नाही. माझं मत होतं की, त्याच्या कुटुंबाला ते सांगावं. पण शोभाला ते न पटल्यामुळे मी गप्प बसलो होतो. मला तो वारला हे कळल्यावर मी नाशिकला गेलो. शोभाच्या माहेरचे आणि नामाच्या बायकोच्या माहेरचे बरेच नातेवाईक जमले होते. सगळ्यांना फक्त मृत्यूनंतरच्या कर्मकांडांचं आणि चालीरीतींचंच महत्त्व होतं. नामाच्या बायकोनी मंगळसूत्र काढणं हे त्यांच्या दृष्टीनी सर्वात महत्त्वाचं होतं. शोभा त्यातल्या त्यात निरर्थकतेतून अर्थपूर्ण गोष्टी शोधण्याची व्यर्थ धडपड करत होती.

दुसऱ्या दिवशी सकाळी उठून मिळेल ती गाडी पकडून मी पुण्याला येणार होतो आणि शोभा एक-दोन दिवस नाशिकला थांबणार होती. सकाळच्या माझ्या आवरण्यात व्यायामाचाही समावेश होता, कारण मी गेली अनेक वर्षं कंबरदुखीचा रुग्ण आहे आणि मला व्यायाम चुकवताच येत नाही. हा उल्लेख करण्याचं कारण असं की, मेहुणा गेलेला असताना मी सकाळी घरात रोजचा व्यायाम करण्यावर टीका झाली होती. रूढीप्रिय लोकांना खऱ्या प्रश्नापेक्षा त्या रूढी महत्त्वाच्या वाटतात. खरा प्रश्न नामा गेल्यावर तिथे नाशिकमधे त्याच्या बायको-मुलांनी काय करायचं, हा होता. त्याबद्दल विचार करून मार्ग काढणं याला माझ्या दृष्टीनी जास्त महत्त्व होतं.

त्यानंतर काही महिन्यातच पुण्याला नामाचं सगळं कुटुंब स्थायिक झालं. नामाची म्हणजे शोभाची आई पुण्याला आल्यानंतर काही महिने जास्तच आजारी झाली. त्यांचं गात्रांवरचं नियंत्रण गेलं होतं. ऐकणं, समजणं, बोलणं यात खूप अडचणी होत्या. एका दिवशी मी कामासाठी बाहेरगावी गेलोलो असताना माझ्या सासूबाई शांतपणी घरीच गेल्या. पुण्याला असल्यामुळे कर्मकांडांचा फार घोळ न घालता त्यांचे अंत्यसंस्कार झाले. मी नव्हतो, पण शोभानी बऱ्याच निरर्थक गोष्टींना फाटा दिला आणि इतरांनीही ते मान्य केलं. केवळ माहिती म्हणून सांगतो, शोभाचे वडील वारल्यानंतर 27 वर्षं शोभाची आई जगली. नामाकडे प्रथम ठाण्याला आणि नंतर नाशिकला राहत होती.

साधारण 7 वर्षांपूर्वी माझी आई मुंबईला वारली. वडील गेल्यानंतर ती 11 वर्षं एकटी जगली. माझी मोठी बहीण मुंबईला तिथेच राहत होती, पण आईकडे नेहमी मी पुण्याहून जात राहिलो. कधी कामानिमित्त तर कधी असाच. आईला पैशाची अडचण नव्हती. जिवंतपणी आईसाठी काय करता येईल ते करूया, या माझ्या इच्छेमधे एक गोष्ट चपखल बसली. जीवनसाथ विवाह अभ्यास मंडळाची मुंबई शाखा त्या घरी मी चालू केली. जीवनसाथच्या सदस्यांचा तर फायदा झालाच, पण आईलाही मोठा विरंगुळा सापडला. तिथले लोक मधूनमधून आईला भेटत असत. तेही तिला आवडायचं.

अगदी शेवटचे काही महिने आई आजारीच होती. घरी नर्स ठेवलेली होती. आईला पायांचा आजार आणि 'किडनी मालफंक्शन' असे दोन्ही प्रश्न होते. आई अगदी शेवटचे 5-7 दिवस हॉस्पिटलमधे होती. ती जाणार हे आम्हाला सगळ्यांना कळत होतं. वेदना नकोत एवढीच इच्छा होती. पण शेवटचे काही

दिवस तिचे हाल बघवत नव्हते. काही कर्मकांडं न करता तिला विद्युतदाहिनीमधे माझ्या मोठ्या बहिणीनी नेलं. तेव्हा मी पुण्याहून मुंबईला गेलो नाही. तिच्या संपूर्ण आजारपणाचा खर्च आम्ही तीनही भावंडांनी वाटून घेतला. मी पुणेकर असल्यामुळे आईच्या आजारपणात श्रम, शुश्रूषा, वेळ यांचा वाटा मी उचलू शकलो नाही. आईनी लिहिलेलं 'आजीच्या गोष्टी' हे पुस्तक शोभाच्या गरवारे बालभवननी प्रकाशित केलं.

एक सांगायचं राहिलं. माझ्या वडलांनी त्यांच्या मृत्युपत्राबद्दल चर्चा केली होती. मसुदाही तयार केला होता, पण ते पक्कं लिहून काढून सह्या करायची गोष्ट राहून गेली होती. आईनी मात्र व्यवस्थित चर्चा करून मृत्युपत्र केलेलं होतं. त्यामुळे आम्हा तीन भावंडांमधे मालमत्तेबद्दल काही अडचणी आल्या नाहीत.

आमच्या जावयाची आई पद्मजा फाटक गेली अनेक वर्षं आजारी होती. ती नुकतीच वारली. शेवटी शेवटी आम्ही तिला घरी भेटून आलो होतो. शेवटचे 6 महिने तिचे स्वतःचे आणि इतरांचे हालच झाले.

ती स्वतः आणि कुटुंब धार्मिक नसल्यामुळे काही कर्मकांडं, दिवस काही नव्हतं. तिनी तिचं मृत्युपत्र आणि 'लिव्हिंग विल' करून ठेवलेलं असल्यामुळे प्रश्न आलेच नाहीत. स्त्रियांनी स्मशानात जायचं नसतं असं कोणी कोणी म्हणत होतं, पण आभा त्याकडे दुर्लक्ष करून स्मशानात गेली.

अगदी शेवटी म्हणजे 'जवळच्या नातेवाइकाचा मृत्यू' या प्रकरणाच्या शेवटी एक महत्त्वाची गोष्ट सांगतो. माझी आणि माझ्या आई-वडलांची म्हातारपणं, म्हातारपणातलं आजारपण, गंभीर आजारपण, मृत्यू याविषयी थोडी थोडी चर्चा झाली असली तरी यापलीकडे जाऊन 'आता तुम्ही मरणंच योग्य' या अर्थाचं काहीही जवळच्या नातेवाइकांशी बोलणं अयोग्य आणि अशक्य आहे, असंच मला वाटतं. एखाद्या माणसाचे हाल बघून 'या हालापेक्षा मरण बरं' असं वाटल्याचे काही प्रसंग खुद्द माझ्या आयुष्यात मी पाहिलेले आहेत. आपल्यासारखा सर्वसामान्य माणूस कुठल्यातरी हॉस्पिटलमधे गेला की अशी दृश्यं दिसतात. तरी आपल्याला 'तुम्ही आता मरा' हे म्हणणं अशक्य आहे. डॉक्टरांना असे प्रसंग वारंवार येतात. पण डॉक्टरांची हीच गोष्ट सांगण्याची पद्धत निराळी असते. 'आता आपल्या हातात काही नाही' किंवा 'आता या पेशंटला घरी जाऊनच मनःस्वास्थ्य मिळेल' किंवा 'आता घरी जाऊन काही लागलं तर कळवा, पाहिजे

तर घरी नर्स ठेवा’ किंवा ‘आता हॉस्पिटलमधून पेशंटला घरी नेऊन होमिओपॅथी ट्राय करा’ असं काहीतरी ते सांगतात.

मुख्य म्हणजे रुग्णाला रुग्णालयातले उपचार थांबवून घरी जायला कायद्याची परवानगी आहे. सगळ्यांना कळत असतं त्यापुढे काय होणार ते.



3) जोडीदाराच्या मृत्यूविषयी स्पष्ट विचार

'कायम सकारात्मक विचार करावा' आणि 'कायम शुभ बोलावं' या दोन वचनांनी समाजावर एवढा खोलवर रुजलेला संस्कार केला की मृत्यू या विषयावर कोणी स्पष्ट विचार मांडायला तयार नसायचं आणि कोणी ऐकायला तयार नसायचं. 'आयुर्विम्याची पॉलिसी', त्याचं प्रपोजल' याविषयी माहिती घ्यायलाही लोक तयार नसायचे. सरळ त्यांना हाकलून काढायचे आणि त्यांच्या तोंडावर दार लावून घ्यायचे. अशा सामाजिक वातावरणात जवळच्या नातेवाइकाचा मृत्यू, जोडीदाराचा मृत्यू आणि स्वतःचा मृत्यू या विषयावर उघड चर्चा करायला आपला समाज तयार नाही, हे मला माहिती आहे. या आजच्या कार्यशाळेला तुम्ही एवढे लोक आला आहात, याचं मला कौतुक आहे.

आता मी जोडीदाराचा मृत्यू या विषयावर माझे विचार मांडणार म्हणजे माझ्या जोडीदाराच्या मृत्यूविषयी. ती शेजारीच बसलेली आहे आणि आधी अनेक निरनिराळ्या टप्प्यांमधे आमची सविस्तर चर्चा झालेली असल्यामुळे तिला नवीन आणि धक्कादायक असं काहीच नाही. अर्थात, तिनीही तिच्या जोडीदाराविषयी म्हणजे माझ्याविषयी, माझ्या आजाराविषयी, मृत्यूविषयी तेवढाच परखड विचार केलेला आहे.

शोभाला असं वाटतं की, मी तिच्या आधी मेलो तर जास्त बरं. पूर्वी असा विचार होता की, विधवेच्या जिण्यापेक्षा नवरा हयात असताना मेलेलं चांगलं. विधवांचे हाल होतात. यामुळे अशी कल्पना असेल. मी वारल्यावर शोभा स्वतःला सध्याहून जास्त कामात गुंतवून घेईल असंही ती मागे एकदा म्हणाली होती.

प्रत्यक्ष मृत्यूपेक्षा मृत्यूचा विचार माणसाला त्रास देतो, हे सत्य आहे, पण योग्य नाही. स्पष्ट विचारांमुळे, मृत्यूच्या अभ्यासामुळे समग्र त्रास, चिंता, घबराट दूर होते, असा माझा आग्रहानी मांडलेला मुद्दा आहे आणि तो मी पटवून देण्याचा प्रयत्न करणार आहे.

थोडी पार्श्वभूमी मी तुम्हाला सांगितली आहे आणि त्याचा वैयक्तिक संदर्भ आता सांगणार आहे. स्वतःचा चेहरा नीटनेटका न ठेवणं ही माझ्या दृष्टीनी हिंसा आहे. हे इतकं स्पष्ट मी लग्नाआधी शोभाशी बोललो नव्हतो. याचं कारण मला

स्वतःलाच ते इतकं नीट माहिती नव्हतं. मानसशास्त्रातल्या या महत्त्वाच्या भागाविषयी इतर ठिकाणी उल्लेख आला असला तरी थोडक्यात उजळणी करतो. आपल्यापैकी प्रत्येकाला आपल्या विचार आणि भावनांपैकी एक तृतीयांश भाग कळलेलाच नसतो. एक तृतीयांश भाग आपल्याला कळलेला असतो, पण दुसऱ्याला तो सांगायचा नाही, असं आपण ठरवतो. उरलेला 'एक-तृतीयांश मात्र आपण व्यक्त करतो. जोडीदारासमोर स्वतःचा चेहरा नीटनेटका ठेवणं, या गोष्टीला माझ्या मनात किती महत्त्व आहे, हे मलाच माहिती नव्हतं. त्यामुळे मी ते शोभाला लग्नापूर्वी सांगू शकलो नव्हतो. प्रत्यक्ष लग्नानंतरच्या संसारात शोभाला हा विचार पटत नसल्यामुळे खूप अडचणी आल्या.

मी दिसायला मध्यम आहे. पण मी माझ्या परीनी शोभाला माझा चेहरा चांगला दिसावा यासाठी खूप प्रयत्न कायम करत आलो आहे. तरुणपणी आमचे या विषयावरून सारखे खटके उडत असत. आमच्या संपूर्ण वैवाहिक आयुष्यातल्या थोड्या प्रमाणातल्या विसंवादाचं मूळ या सौंदर्यदृष्टीतल्या मतभेदात आहे.

माझ्या मते, माणसाचा चेहरा, रंग, उंची या त्याच्या हातात नसलेल्या गोष्टी आहेत, अर्थात त्यामधे बदल अशक्य आहेत. पण जे शक्य आहेत ते प्रयत्न माणसानी करायलाच हवेत. जाडी, वजन कमी करण्यासाठी खाण्याच्या सवयीत बदल हे शक्य आहे. स्वतःच्या चेहऱ्याच्या नीटनेटकेपणाकडे लक्ष, केशरचना, चष्मा असला तर योग्य चष्म्याची निवड, दात, पोषाख यांच्याकडे लक्ष या बदल करण्याजोग्या गोष्टी प्रत्येकानी करायलाच हव्यात.

एखादं आजारपण मला किंवा शोभाला आलं की होणाऱ्या वेदनांपेक्षा अस्वस्थता, उपाय, डॉक्टरी इलाज, औषधं, खर्च या विचारांव्यतिरिक्त एक जास्तीचा विचार माझ्या मनात यायचा, तो म्हणजे आजारी माणूस दिसतो कसा? माझ्या मनात हा विचार प्रत्येक वेळेला आला होता, पण याविषयी बोलण्याची माझी हिंमत नव्हती. कारण शोभाचा विचार थेट विरुद्ध होता हे मला माहिती होतं.

मी आणि शोभा यांच्यामधला कौटुंबिक विसंवाद हा आताचा विषय नसल्यामुळे त्याच्या फार तपशिलात न शिरता सारांशात मुद्दा मांडतो. शोभाच्या नजरेला काय पसंत पडेल ते करीन या विचारामुळे मी शोभाला दाढी ठेवू का, मला मिशी चांगली दिसते का नाही, केस असे ठेवू का, असे अनेक प्रश्न विचारायचो. पण शोभाच्या दृष्टीनी त्याला काहीच महत्त्व नसल्यामुळे ती प्रश्नाचं उत्तरच द्यायची नाही. मला काय आवडतं, हे सांगितलं तरी तिनी त्याकडे कधी

लक्ष दिलं नाही. प्रत्यक्षात शोभाचा चेहरा माझ्या चेहऱ्याच्या तुलनेत सुबक आहे, पण तो नीट दिसण्यासाठीचे प्रयत्न करणं याला तिचा तात्त्विक विरोध असल्यामुळे आमच्या वैवाहिक आयुष्यातला हा दुखरा भाग झाला. वय वाढलं, आजारपणं वाढली, म्हातारपण आलं, पण हा दुखरा अवयव कायम दुखराच राहिला, ही आमच्या या विषयातल्या चर्चेची पार्श्वभूमी आहे.

आम्ही एकमेकांशी लग्न केलं तेव्हा आमच्या दोघांच्याही तब्येती चांगल्या होत्या. मला अर्धशिशीचा त्रास होता तेवढं सोडलं तर. अमेरिकेत असताना आम्ही तरुण होतो हे एक कारण होतं, पण सांगण्याचा मुद्दा असा की तब्येत बिघडल्यामुळे आम्हाला डॉक्टरकडे जावंच लागलं नाही कधी. त्यात एक अपवाद म्हणजे एकदा शोभाचा पाय फ्रॅक्चर झाल्यामुळे प्लॅस्टरमधे होता. भारतात आल्यावरसुद्धा तब्येतीच्या आघाडीवर सगळं सुरळीतच होतं. माझ्या धंद्यातले प्रश्न, पैशाच्या प्रश्नासाठी मला गल्फमधे जावं लागणं, या काळातही तब्येतीचे प्रश्न नव्हते. मी पैशाचे प्रश्न सोडवले, भारतात येऊन स्वतःचा एकट्याचा व्यवसाय पुन्हा सुरू केला तोपर्यंत सगळं ठीक होतं.

साधारण 15 वर्षांपूर्वीपासून शोभाच्या तब्येतीला कायकाय व्हायला लागलं. मधुमेहाला सुरुवात झाली आणि पाळीचा खूप त्रास व्हायला लागला. मासिक पाळीचा त्रास शोभानी नऊ-दहा वर्षं म्हणजे 'मेनोपॉज' येईपर्यंत सहन केला. अनेक लोक गर्भाशय काढून टाकायला सांगत होते, पण आमची जवळची गायनॅकॉलॉजिस्ट मैत्रीण आग्रहानी जरा कळ काढायला सांगत होती. कारण गर्भाशय काढून टाकण्याचेही इतर अनेक तोटे असतात. शेवटी तो त्रास संपला. 'डायबेटिस' मात्र अपेक्षित पद्धतीनी हळूहळू वाढत गेला. अगदी सध्यादेखील शोभाचा तोच मुख्य आजार आहे.

शोभाच्या स्वभावातल्याच काही अडचणी आहेत. 'आतिथ्य', 'अगत्य' या कल्पनांचा तिच्यावरचा संस्कार खूप खोलवरचा आहे. येणाऱ्या माणसाची गैरसोय व्हावी अशी माझीही इच्छा नाही. पण शोभाचा 15 वर्षांचा मधुमेह, वेळ नसणं, मलाही स्वयंपाक न येणं आणि वेळ नसणं या गोष्टी सांगितल्या की पाहुण्यांना ते समजेल. काही योग्य पदार्थ बाहेरून मागवणं आम्हाला पैशानी परवडतं. असं असूनदेखील शोभा वेळ काढून घरी खाद्यपदार्थ बनवते, खूप मेहनत घेते, थकून जाते. मी मदत करतो, पण त्याच्याही मर्यादा आहेत आणि मीही त्याला कंटाळतो, थकतो. पाहुणे आलेले नसताना एरवीदेखील खरं म्हणजे

संध्याकाळी आठच्या सुमाराला शोभा घरी आली की तिची शक्ती संपलेली असते.

शोभावर गरवारे बालभवनची खूप जबाबदारी आहे. त्यात खूप वेळ आणि शक्ती रोज जाते. त्याखेरीज तिचा अनेक सामाजिक काम करणाऱ्यांशी संबंध आहे. काम टाळण्याचा तिचा स्वभाव नसल्यामुळे ती अनेक संस्थांची अनेक कामं ओढवून घेते. 'सामान्यांनी करण्याजोगं समाजकार्य' या लेखात मी याचा उल्लेख केला आहे. मीही भरपूर कामं करतो, ओढवून घेतो, पण एवढ्या वर्षांच्या मधुमेहामुळे शोभाची शारीरिक, मानसिक क्षमता, थोडक्यात 'एनर्जी लेव्हल' कमी झालेली आहे.

इतरांसाठी काम करणं या गोष्टीला तत्त्वतः माझी काहीच हरकत नाही. पण एका गोष्टीबद्दल माझी नाराजी असते. शोभा गरवारे बालभवनमधे असताना उत्साही दिसते. कारण त्याशिवाय तिथे काम करणाऱ्या इतरांना कामाचा उत्साह वाटणार नाही. इतर काही संस्थांमधे शोभा रोज जात नाही. मधूनमधून असलेल्या त्या संस्थांच्या बैठकांना तिला उत्साहानी जावंच लागतं. आमच्या मुलीला म्हणजे आभाला आणि नातवंडांना तिची गरज असल्यामुळे तिकडेही तिला जावंच लागतं. आभाही इतर संस्थांच्या कामांमधे शोभाच्या जाणाऱ्या वेळेबद्दल तक्रार करते.

नवरा-बायकोच्या व्यक्तिमत्त्वात, विचारात फरक असू शकतो, खरं म्हणजे असतोच हे मला माहिती आहे. आणि तरी 3 महत्त्वाच्या गोष्टी मला नीट कळलेल्या आहेत. 1) निराळं म्हणजे वाईट नाही, 2) मतभेद म्हणजे भांडण नाही आणि 3) कोणाचाही अपमान करण्याचा आपल्याला अधिकार नाही. त्यामुळे मी मनातून नाराज असलो तरी शोभाशी कधीही वाईट वागलो नाही. गेली काही वर्षं तर मला शोभाच्या तब्येतीची जास्तच काळजी वाटते. मधुमेहामुळे सगळी गात्रं मंद होतात, तशी शोभाची एकूण क्षमता कमी झालेली आहे.

मी काही गोष्टी कटाक्षानी पाळतो. शोभाला उंच पायऱ्या चढणं जमत नाही. त्यामुळे तिला चढायला हात देतो. त्यासाठी मी आधी चढून पुढे जातो. रस्त्यानी जाताना मी नेहमी वाहनांच्या बाजूनी चालतो आणि शोभाला फूटपाथच्या बाजूला ठेवतो. खरेदीच्या सामानाच्या जड पिशव्या कायम मी घेतो. मी एकटा बाहेर गेलो तर कायम घराची किल्ली घेऊन बाहेर पडतो, म्हणजे तिला दार उघडण्यासाठी दारापर्यंत यायला नको.

एक गोष्ट मला पक्की माहिती आहे की, घराबाहेर कामाला गेलेला माणूस कामात व्यग्र असतो. घरी थांबलेल्या जोडीदाराला दुसऱ्याविषयी जास्त काळजी

वाटते. मी एकटा घराबाहेर किंवा बाहेरगावी गेलो की कटाक्षानी मधूनमधून फोन करतो. जिथे जायचं तिथे पोहोचलो की, निघालो की, निश्चित फोन करतो. मुळात वेळेचे सगळे अंदाज देऊन बाहेर जातो आणि त्यात बदल करण्याची वेळ आली तर फोननी कळवतो. मुळात शोभाच्या तुलनेनी मी जास्त शिस्तीचा आणि वेळ पाळण्याच्या बाबतीत कडक आहे. मी माझा मोबाईल खूप जबाबदारीनी वापरतो.

शोभाच्या हेतूबद्दल शंका नाहीच, पण शोभा कित्येक वेळेला तिचा मोबाईल विसरते, भलतीकडे ठेवते, सायलेंट किंवा स्विच्ड ऑफ ठेवते, मेसेज वाचत नाही. थोडक्यात काय, तिला कामं फार, तब्येत जेमतेम, मोबाईलचा वापर नीट नाही, यामुळे मला काळजीत टाकते. घरातले दिवे, पंखे बंद करायचं विसरणं, टीव्ही चालू राहणं अशा बारीक गोष्टींचं तिचं प्रमाणही हळूहळू जास्त होत चाललंय. शोभा एखादा पदार्थ गॅसवर शिजायला ठेवून ते विसरण्याचं प्रमाण हळूहळू वाढतंय. या सगळ्याचा अर्थ एकच आहे. म्हातारपणाचे परिणाम जास्त झपाट्यानी दिसायला लागले आहेत. शोभाला वेळ नसतो, शक्ती शिल्लक नसते हे माहितीच आहे. एकाग्रचित्त होण्याची तिची क्षमता कमी झाल्याचीही मला शंका येते.

आजकाल पूर्वीसारखं कार्यक्रमांसाठी बाहेरगावी जाणं कठीण जातं. रात्रीच्या आरामगाड्या असतात, पण तो प्रवास झेपत नाही. शोभा म्हणते, एकदा बाहेरगावची बोलावणी नाकारायला सुरुवात केली की निमंत्रणं बंद होतील. कामं कमी होतील आणि मनाची आणि शरीराची उभारी कमी होत जाऊन तब्येत झपाट्यानी ढासळेल. मलाही तसंच वाटतं. पण निमंत्रण मिळालं की, 'अशी सोय पाहिजे, तशी व्यवस्था पाहिजे' वगैरे अटी घालणंही जिवावर येतं. काही नाही सांगितलं तर तिथे पोहोचल्यावर फार पंचाईत होते. निर्णय घेणं कठीण जातं. एक विचार वारंवार मनात येतो. शोभाचं म्हातारपण बघवत नाही अशी अवस्था हळूहळू वारंवार येणार. कमी झालेली कार्यक्षमता, विस्मरण हे सगळं जसं मला बघवत नाही, बघवणार नाही, तसंच तिलाही माझी परिस्थिती बघवत नसेल. आणखी वय वाढलं की, आणखीनच बघवणार नाही.

मधे शोभाचा दोन-अडीच महिन्यांचा मोठा आजार झाला. प्रथम तिचा खोकला बरा होईना. आडवं झालं की, खोकला यायचा. त्यामुळे रात्री तिला धड झोपता येत नव्हतं. विमानातल्या खुर्चीसारखं अवघडून रोज रात्री झोपायचं. खोकल्यामुळे बोलणं कठीण. त्याच काळात मलाही बरं नव्हतं, पण त्याविषयी

नंतर सांगतो.

'मृत्यू जवळ आला' याची दखल घ्या, अशी नोटीस माझ्या दृष्टीनी आम्हाला मिळाली. मागे सांगितलंय, पण पुन्हा सांगतो. हा नकारात्मक विचार नाही. समतोल विचाराचा प्रयत्न आहे.

अशा जोडीदाराच्या लांबलेल्या आजारपणाच्या वेळी मृत्यूबद्दल विचार येणं अटळच आहे. पूर्वीपासून मी मृत्यू कसा, केव्हा, अशा अनेक गोष्टींबद्दल विचार करतोच आहे, पण निर्णय आणि अंमलबजावणीची वेळ जवळ आली याची जाणीव अधिक स्पष्ट झाली.

पूर्वी मी माझ्या बांधकाम सल्लामसलतीच्या निमित्तानी बरेच वेळा बाहेरगावी जायचो. जरा कमी प्रमाणात पण शोभाही बाहेरगावी जायची. आता असे प्रसंग दोघांच्याही बाबतीत कमीच असतात. पण जेव्हा असतात तेव्हा शोभाला रात्रीच्या झोपेची काही अडचण नसते. मला मात्र झोपेच्या गोळीची जरूर भासते. ताबडतोबीनी मनात येणारा पुढचा विचार असा असतो की, शोभा बाहेरगावी गेली तर तेवढासुद्धा एकटेपणा मला झेपत नाही. मग शोभा माझ्या आधी वारली तर मी एकटा कसा राहू शकीन?

मुलाकडे किंवा मुलीकडे रहायला जाणं मला पटत नाही. असं झालंच तर मी कुठच्या तरी पद्धतीनी इच्छामरणाचा मार्ग पत्करीन. पूर्वी सतीची चाल भारतात होती त्याची हे म्हणताना मला आठवण झाली. ती चाल स्त्रीनी सती जाण्याची होती. आणि इथे मी पुरुषानी तसं करण्यासंबंधी म्हणतोय, हा फरक मात्र आहे. सध्या तरी माझ्या मते खाणं सोडून देऊन राजस्थानी संथारा पद्धतीनी मरावं असा बेत आहे. मरण्याच्या पद्धतीविषयीची मात्र आणखी माहिती काढायला हवी. माझ्या अभ्यासू स्वभावाप्रमाणे मी ती माहिती खात्रीशीर, व्यवस्थित काढीन.

मालमत्तेचे, गुंतवणुकीचे कागद, महत्त्वाच्या इतर वस्तूंची जागा सांगणं, लिहून ठेवणं वगैरे गोष्टी खरं म्हणजे आत्तासुद्धा जवळजवळ तयार आहेत. ते फक्त एकदा पुन्हा तपासावे लागतील. पूर्वी मी म्हणालो तसं, 'सभ्यपणी जगणं महत्त्वाचं आहे तसंच, तेवढंच सभ्यपणी मरणंही महत्त्वाचं आहे.'

या लेखातला कुठचाही मुद्दा मी भावनेच्या आहारी जाऊन, शोभावर रागावून, वैतागून मांडलेला नाही. व्यवस्थित विचार, अभ्यास, पृथक्करण करून या गोष्टी वर्णन केलेल्या आहेत.

यामधे शोभाविषयी तक्रार करणं हा देखील उद्देशच नाही. आमच्यासारखी

परिस्थिती अनेकांची असणार. मी फक्त अशा अनेकांचा प्रतिनिधी म्हणून त्यांच्या मनातल्या गोष्टी मांडतोय्.

एवढ्या स्पष्ट विचार आणि मांडणीची शोभाला सवय नसल्यामुळे ती प्रथम हे लिखाण वाचून अस्वस्थ झाली होती. पण मी सांगतोय् त्या प्रत्येक गोष्टीमागे माझं तिच्यावरचं प्रेम व्यक्त होतंय् हे तिला कळल्यामुळे ती बहुतेक स्वस्थ झाली.



4) स्वतःच्या मृत्यूविषयी स्पष्ट विचार

अगदी सुरुवातीलाच मी स्पष्ट केलंय की, कुठचाही विषय असो, सकारात्मक किंवा नकारात्मक अशा दोन्ही विचारांपेक्षा समतोल विचार जास्त महत्त्वाचा आणि जास्त उपयोगी आहे. आत्ताचा विषय मृत्यू हा असला आणि 'माझा स्वतःचा मृत्यू' असा असला तरी त्या मूलतत्त्वात काही फरक करण्याचं कारण नाही. व्यवस्थापनशास्त्रातल्या क्रिटिकल ॲनॅलिसिस या पद्धतीविषयीही आपण मागे बोललो. दोन पर्यायांपैकी कुठचा पर्याय निवडावा असा प्रश्न असेल तेव्हा क्रिटिकल ॲनॅलिसिस ही पद्धत वापरतात. मला निर्णय घेण्यात कसलीही अडचण नसल्यामुळे मी क्रि.ॲ.चार्टच्या पद्धतीनी हा विषय तक्त्याच्या स्वरुपात न मांडता नुसत्या दोन्ही बाजू मांडतोय. नैसर्गिक मरण येईपर्यंत जे काय होईल ते मान्य करून जगावं हा एक पर्याय आणि माझा मृत्यू कसा, केव्हा हे मी ठरवणार हा दुसरा पर्याय. मी दुसऱ्या पर्यायाची निवड केली आहे. हा निर्णय घेताना कशाकशाचा कसा विचार केला हे सविस्तर सांगावं म्हणून ही कार्यशाळा आहे, त्यासंबंधीचा हा लेख आहे. त्यानंतर तुमच्यापैकी ज्याला कोणाला 'स्वतःच्या मृत्यूविषयी' स्पष्ट विचार मांडावासा वाटेल त्यानी जरूर मांडावा.

तत्त्वज्ञानातला एक महत्त्वाचा प्रश्न प्रत्येकाला कायमचा विचारलेला असतोच. तो प्रश्न असा की, आसपासचं जग आहे तसं तुम्हाला पसंत आहे का नाही? त्याचं उत्तर प्रत्येकानी स्वतःच ठरवायचं असतं. माझा या बाबतीतला विचार अगदी स्पष्ट आणि पक्का आहे. नीरस संसार रेटण्यापेक्षा घटस्फोट बरा, तसंच निरर्थक दुय्यम दर्जाचं जीवन जगत आयुष्य रेटण्यापेक्षा मरणं बरं.

खुद्द माझ्या बाबतीत काय कसं झालं ते बारकाव्यानी सांगतो. माझ्या वयाच्या तेराव्या वर्षी एकदम तीन गोष्टी घडल्या. मला बऱ्यापैकी जाड भिंगाचा चष्मा लागला. त्याच काळात माझी उंची खूप वाढली. आई आणि वडील सर्वसामान्य उंचीचे म्हणजे 5'-1'' आणि 5'-6'' असूनही मी एका वर्षात 5'-0'' चा 6'-0'' झालो. त्याच काळात मला अर्धशिशीचा त्रास चालू झाला. आता मी सांगतोय ते विचार तेव्हा मी शब्दात मांडू शकत नव्हतो. चष्मा, बारीक अंगकाठी आणि डोकेदुखीचा मधूनमधून होणारा त्रास यामुळे माझ्यात खूप तीव्र

नसला तरी न्यूनगंड होता. आरशात मी माझा चेहरा रोजच बघायचो आणि मी नाराज व्हायचो. मला माझा चेहरा पसंत नव्हता. काही प्रमाणात नकारात्मक विचारांना तेव्हा सुरुवात झाली होती.

माझ्या काळात अकरावी एस.एस.सी. होती. मी तेवढी चांगल्या पद्धतीनी उत्तीर्ण केली आणि आम्ही मंडळी ठाण्याहून मुंबईत माहीमला रहायला गेलो. मी आर्किटेक्चर कॉलेजमधे जायला लागलो. मला एवढं कळत होतं की, चेहरा बदलणं शक्य नाही. त्या काळात प्लॅस्टिक सर्जरी एवढी प्रगत झालेली नव्हती. आणि आमच्या कुटुंबाला ती पैशानी परवडलीही नसती. त्या काळात कॉन्टॅक्ट लेन्सेससुद्धा मिळत नसत. लेझर ट्रीटमेंटचा शोधही लागलेला नव्हता. चष्म्याच्या दुकानात दोन-तीन प्रकारचे, भरपूर वजनाचे, काचेचे, अतिशय वाईट दिसणारे आणि वापरायला त्रासदायक असे चष्मे मिळायचे. सध्या मी वापरतो तशी कमी वजनाची रेझिलेन्स तेव्हा कोणी ऐकलेलीच नव्हती.

या दोन्ही गोष्टींमुळे मला जो न्यूनगंड होता तो मी घरात कोणाशीही बोललो नव्हतो. एकूण मी न्यूनगंडामुळे कमीच बोलायचो. काहीतरी उपाय शोधायला हवा, एवढं मला कळत होतं. मग मी नियमित व्यायामशाळेत जायला लागलो. काही वर्षात शरीर कमावलं. पद्धतशीर कुस्तीगीर आणि बॉडी बिल्डरच बनलो. मग मात्र माझी न्यूनगंडातून बरीच सुटका झाली. मी जास्त बोलायला लागलो. आत्मविश्वास मिळवला आणि स्वतःच्या नकारात्मक प्रतिमेपासून समतोल विचारांपर्यंत पोहोचलो.

मी सौंदर्याचा भोक्ता आहे, उपासक आहे. पण मी स्वतः सुंदर नाही, याची मला खंत आहे. पुढे मुंबईमधल्या नोकरीच्या काळात, इंग्लंडमधे आणि अमेरिकेतल्या वास्तव्यात, लग्नापूर्वी आणि लग्नानंतरच्या काळात, ८ महिन्यांच्या 35 देशांच्या मोठ्या प्रवासात आणि भारतातल्या व्यवसायात माझ्यामधे पुरेसा आत्मविश्वास होता. सर्वसाधारणपणी उठून दिसणारं व्यक्तिमत्त्व, मराठी आणि इंग्लिशवरचं प्रभुत्व, व्यवसायातलं मध्यम यश यामुळे आयुष्याबद्दलची भूमिका सकारात्मकतेकडे झुकलेली समतोल अशी होती. बिल्डर बिझिनेसमधे बुकिंग्ज करायची जबाबदारी माझ्यावर असायची. माझं व्यक्तिमत्त्व आणि माझ्या संभाषण-कलेमुळे गिऱ्हाइकांवर प्रभाव पडायचा. स्वतःबद्दल सकारात्मक समाधान वाटायचं.

वैवाहिक आयुष्यात मात्र एकच प्रश्न सारखा मला छळत होता, तो म्हणजे शोभाचं चेहरा नीटनेटका न ठेवणं. आमच्या आमच्यात तो प्रश्न सुटेना म्हणून

आम्ही एका मनोविकार तज्ज्ञ मित्राकडे सल्ल्यासाठी गेलो. माझी भूमिका मी त्याला एका पत्रात लिहून दिली होती आणि त्यात म्हटलं होतं की, हा प्रश्न सुटण्यापैकी वाटत नसला तर मला जगण्यात रस नाही. मी आत्महत्या करीन. त्या चर्चेत त्यानी मला, शोभाला विवाह या विषयाचा स्वतः अभ्यास करायला सांगितला. त्या कल्पनेची अंमलबजावणी मी त्यानंतर अनेक वर्षांनी केली. त्यानी आणखी एक गोष्ट सांगितली. तो म्हणाला, 'तुझा हा आत्महत्येचा बेत मनापासून आणि खरा असला तर आता जाऊन त्या समोरच्या गॅलरीतून खाली उडी मार.'

मी तेव्हा ती उडी मारली नाही, हे उघड आहे. पण आत्महत्या हा विचार, त्यामागचं तत्त्वज्ञान, आत्महत्येची खरी इच्छा आणि दुसऱ्याकडून काहीतरी करवून घेण्यासाठी दिलेली आत्महत्येची धमकी यातला फरक याबद्दल माझा विचार सुरू झाला. काही प्रश्न अर्थातच पडायला लागले. माणूस स्वतःच्या आयुष्यावर एवढं का प्रेम करतो? स्वतःचा जीव किती महत्त्वाचा? जगण्याची माणसाला एवढी ईर्षा का असते? अनेक प्रकारच्या मोहात गुंतून माणूस का राहतो? अशा प्रश्नांची उत्तरं शोधायला तेव्हा सुरुवात झाली. हे तर तत्त्वज्ञान या विषयामधले प्रश्न आहेत. आणि तरीही त्यानंतर अनेक वर्षांनी मी तत्त्वज्ञानाच्या अभ्यासाला सुरुवात केली.

वय वाढलं तसे तब्येतीचेही आणखी त्रास चालू झाले. साधारण 31 वर्षांपूर्वी मला कंबरदुखीचा त्रास सुरू झाला आणि हेही कळलं की, हा सच्चा जीवनसाथी आहे. थोडक्यात, मी दिसायला मजबूत दिसत असलो तरी अर्धशिशी आणि कंबरदुखी यांना सांभाळत मला त्यापुढचं आयुष्य जगायचं होतं. रोज विशिष्ट व्यायामांनी कंबरेचं प्रकरण नियंत्रणात ठेवणं जमलं. पण अर्धशिशीचं खात्रीशीर उत्तर एकोणसाठ वर्षांत अजून सापडलेलं नाही. उत्तर न सापडलेली वैवाहिक समस्या, उपाय नसलेली अर्धशिशी आणि मध्यम त्रास देणारी कंबरदुखी अशा तीन साथीदारांसह माझा व्यवसाय जोरात चालू होता. शोभा गरवारे बालभवनमधे काम करत होती, शोनील आणि आभा दोन्ही मुलांची जबाबदारी होती. त्यामुळे त्रास असूनही आत्महत्येचा विचार मागे पडला होता.

थोडा वेळ मिळायचा. त्यात चिंतनामधे एक गोष्ट कळली होती. काही लोकांचं वाचन खूप असतं आणि चिंतनही खूप असतं. काहींचं वाचन खूप, चिंतनात कच्चेपणा. त्यामुळे वागणुकीत काही उतरत नाही. माझा प्रकार उरलेला तिसरा होता. वाचन मध्यम, पण चिंतनात मी एकदम तयार होत गेलो होतो.

अजूनही तसंच आहे. त्या टप्प्याटप्प्यानी केलेल्या चिंतनात एका गोष्टीविषयी स्पष्ट विचार होत होता. आत्महत्या किंवा इच्छामरण याला बहुतांश लोकं भ्याडपणा मानत होती. पण मला ते धाडस वाटत होतं.

बऱ्याच काळानंतर मला कळलं की, बेअब्रू होण्याची वेळ आल्यामुळे, स्वतः काहीतरी घोटाळा केल्याची लाज वाटल्यामुळे केलेला आत्महत्येचा विचार हा भ्याडपणा आहे आणि धडधाकट शरीर आणि मन असताना आयुष्यातून निवृत्त व्हायचा निर्णय घेतलेला असला, इतर कोणाची पंचाईत न करता, सगळी व्यवस्था नीट करून जगाचा निरोप घेतला तर ते साहस. थोडक्यात, ते कारणावर अवलंबून असतं.

मी अनेक वृद्धाश्रम अनेक वेळा बघितले आहेत. पण निव्वळ वृद्ध लोकांनी एकत्र राहण्याची कल्पना मला कधीच पटलेली नाही. त्या सगळ्या लोकांचा चेहरा मला तरी कायम पडलेला वाटतो.

एक गोष्ट मला पूर्ण पटलेली आहे. दुसऱ्याला त्रास न देता जगणं तसंच दुसऱ्याला त्रास न देता मरणं महत्त्वाचं. मी आत्महत्येच्या प्रवृत्तीचा नाही. माणसाच्या मनातलं इच्छामरणाच्या कल्पनेबद्दलचं होकार-नकार याचं द्वंद्व माझ्या मते नैसर्गिक आहे. काही मोह असतात. काही कर्तव्यं असतात. जेव्हा द्वंद्व संपून माझा इच्छामरणाचा निर्णय झाला तेव्हा मला स्वस्थ वाटलं.

त्यापुढे जाऊन मला असंही वाटतं की, जगाची लोकसंख्या, देशाची लोकसंख्या हा इतका गंभीर प्रश्न आहे की, पृथ्वीचा भार थोडा हलका करणं, वेळेवर ठरवून पद्धतशीरपणी, सभ्यपणी मरणं हे सामाजिक हितासाठी केलेलं कामच आहे. तत्त्वज्ञानाच्या अभ्यासात अशक्त, दुर्गुणी लोकांनी जगू नये अशा प्रकारच्या चर्चा पूर्वी झालेल्या आढळतात. प्लेटोनी असाही विचार मांडला होता की, लग्न करण्याचा आणि मुलांना जन्म देण्याचा हक्क निवडक गुणी, हुशार, ताकदवान, सुंदर यांनाच असावा. बाकीच्यांसाठी तो अधिकार नाकारावा. हे सगळेच गुण सापेक्ष असल्यामुळे या चर्चा झाल्या, पण तसा निर्णय मान्य झाला नाही.

माझा स्वतःचा आयुष्याचा दर्जा जगत राहण्याइतका चांगला आहे का नाही, याचा निर्णय मलाच घ्यावा लागणार आणि हो किंवा नाही ठरवण्याचा हक्कही माझाच आहे, असं आपल्याला सध्या सगळ्यांना सुप्त मनातून वाटत असतं. हिंदुत्वाच्या संस्कारामुळे मात्र आपण त्याला ईश्वरी इच्छा मानतो. स्वतः

निर्णय घेण्याचं आणि अंमलबजावणीचं धाडस नसतं. त्यामुळे लोक ईश्वरी इच्छेच्या कारणाचा वापर करून निर्णय टाळतात.

भारतीय कायद्याप्रमाणे आत्महत्या हा गुन्हा आहे. याला गुन्हा ठरवण्याचा मुख्य उद्देश लोक त्याचा गैरवापर करून प्रत्यक्षात खून करतील हा आहे. गेल्या काही वर्षांत समाजाची नैतिकता ढासळतच चालली आहे. त्यामुळे हा कायदा बदलण्याची काहीच शक्यता वाटत नाही. मला या विषयातल्या कायद्यातल्या बारकाव्यांचा अभ्यास करण्याची गरज वाटते. कारण काही शंका आहेत. वर्तमानपत्रात नुकतंच मी वाचलं की, त्या कायद्यात बदल झाला आहे. त्याचे सगळे बारकावे मला कळायला अजून बराच वेळ जाईल. तेही ठीक आहे. त्यांची जशी जशी मला उत्तरं मिळतील तशी मी तुम्हाला सांगीन.

महात्मा गांधींनी अनेक वेळा आमरण उपोषण जाहीर करून इंग्रज सरकारवर दबाव टाकला होता. तेव्हा कदाचित भारतात हा कायदा अस्तित्वात नसेल ही शक्यता आहे. त्यानंतर विनोबा भावेंनी खाणं-पिणं सोडून दिलं आणि आयुष्य संपवलं तेव्हा कायदा मधे नाही का आला? इरोम शर्मिलानी अन्न-पाणी सोडलं तर त्याला गुन्हा मानून त्यावर कृती झाली हे कसं काय? गेली अनेक वर्षं मी ऐकून आहे की, जैन लोक संथारा व्रत घेतात, त्याला काही लोक प्रायोपवेशनही म्हणतात. त्यासंबंधी कायदा काही म्हणत नाही. ते कसं? की केवळ विशिष्ट धर्मानी त्याला परवानगी दिल्यामुळे भारतीय कायदा अशा कृतीला संरक्षण देतो?

काही वर्षांपूर्वी धरणग्रस्तांच्या चळवळीमधे मेधाताई पाटकरांनी अनेकांच्या बरोबर जलसमाधी घेण्याचा प्रयत्न कायद्यात बसतो? दोन-तीन वर्षांपूर्वी अण्णा हजारेंनी बेमुदत उपोषण जाहीर केलं आणि ते उपोषणाला बसले, त्याबद्दल कायदा काय म्हणतो? आणि सर्वात शेवटी विचारण्याचा प्रश्न म्हणजे काही जाहीर वगैरे न करता कोणी घरी एक दिवस कडक उपास केला तर? तोच उपास त्यानी दुसऱ्या, तिसऱ्या, चौथ्या दिवशी असाच चालू ठेवला तर गुन्हा मानला जाईल का? माझ्या तर्कबुद्धीप्रमाणे जोपर्यंत तो माणूस पुढचं काही बोलत नाही, त्याला आत्महत्या, प्रायोपवेशन, संथारा असं काही नाव देत नाही तोपर्यंत कायदा अडवू शकत नाही.

तुमच्यापैकी अनेकांना इच्छामरण, दयामरण हे शब्द आणि त्याचे अर्थ माहिती असतील, पण त्यांची इथे थोडक्यात उजळणी करतो. मी जे मगासपासून

अनेक दिवसांच्या उपवासाबद्दल बोलतोय त्याला इच्छामरणच म्हणतात. फरक एवढाच की तब्येत खूप बिघडल्यावर बहुतेक लोक इच्छामरणाची इच्छा व्यक्त करतात आणि आपण धडधाकट अवस्थेबद्दल बोलतोय.

दयामरण ही गोष्ट पूर्ण निराळी आहे. एखाद्या रोग्याची तब्येत इतकी बिघडलेली असते की, आजारावर उपाय करण्यामुळेसुद्धा रोग्याचे जास्त हाल होतात. तो बरा होण्याची डॉक्टरांना जवळजवळ काहीही शक्यता दिसत नाही. म्हणून डॉक्टर आणि नातेवाईक मिळून त्या रोग्याचं आयुष्य संपवतात म्हणजे दयामरण. यालासुद्धा भारतात कायद्यानी परवानगी नाही.

एक नक्की. कुठच्याही परिस्थितीत जवळच्या नातेवाइकांवर हा निर्णय सोपवू नये. ते स्वतः भावनेपोटी चुकीचा निर्णय घेण्याची शक्यता असते. त्याखेरीज एरवी वर्षावर्षात काही संबंध नसलेले नातेवाईक रुग्णाला जगवण्यासाठी मुलांवर खूप दबाव आणण्याची शक्यता असते. त्यातला एखादा आपल्या कुटुंबाचा मत्सर करणारा असतो आणि तो आपल्या नात्यातल्या लोकांना खर्चात पाडून त्याबद्दल मनातल्या मनात खूष होतो.

मी मघाशी म्हणालो ना की, मी मजबूत शरीरयष्टीचा दिसलो तरी मला तब्येतीच्या बऱ्याच अडचणी आहेत, त्याच्याविषयी जरा सांगतो. मला डाव्या डोळ्याचा मोतीबिंदू गेलं वर्षभर हळूहळू पिकण्याचा त्रास आहे. त्यामुळे दिसायला त्रास होतो.

मला कंबरदुखीचा त्रास गेली 30 वर्षं आहे. शिवाय मान दुखते, गुडघे मधूनमधून त्रास देतात. वेदनाशामक गोळ्या मला बऱ्याच वेळा घ्यायला लागतात. एक गोळी पूर्वी पुरायची. काही काळानी दोन घेतल्या तरच उपयोग होतो असं लक्षात आलं. गेल्या एक वर्षापासून मी एका वेळेला तीन गोळ्या घेतो. त्याखेरीज एखाद्या औषधाचा पूर्वी उपयोग व्हायचा तो होईनासा होतो. मग गोळ्या बदलाव्या लागतात.

शिवाय दिवसातून तीन-चार वेळा कंबर, मान, खांदे यांचा व्यायाम करावा लागतो. वैयक्तिक समुपदेशनासाठी लोक येतात तेवढा वेळ सोडून बाकी सगळा वेळ या पुस्तकासाठी लिखाण केल्याशिवाय हे पुस्तक पुरं होणार नाही, याची मला कल्पना होती.

मी रोज सकाळी 4 वाजता उठून लिहायला बसतो. साहजिकच रात्री 10 वाजता मला झोप येते. गादीवर पडल्यापडल्या 5 मिनिटात झोप येणं ही चांगली

गोष्ट आहे यात शंकाच नाही. पण त्याचबरोबर रात्री 10 वाजता माझी शक्ती संपते. ही गोष्ट मलाच नवीन असल्यामुळे चुकून काही कारणानी झोपायला दहापेक्षा उशीर झाला तर काय करायचं, प्रश्नच पडतो.

खरं म्हणजे मला घरकाम नको वाटतं. माझा घरकामाला विरोध नाही. ते कुणीतरी करायलाच पाहिजे हे मला कळतं. घरकाम स्वतः करण्यात मला कमीपणा वाटत नाही. लहानपणापासून घरकामाची मला सवय असती तर फार सोपं झालं असतं. एवढ्या उशिरा घरकाम शिकण्याचीच अडचण वाटते.

त्याखेरीज काही अडचणी आहेत. इतरांच्या मानानी मला दिवसातून जास्त वेळा लघवीला जावं लागतं. मागे साधारण 14 वर्षांपूर्वी माझं किडनी स्टोनचं ऑपरेशन केलं, म्हणजे करावं लागलं आणि ऑपरेशन टेबलवर चालू असताना, मला सर्जननी विचारलं की, वय लक्षात घेऊन, पुढचा प्रोस्टेट कॅन्सरचा धोका लक्षात घेऊन प्रोस्टेट काढून टाकायचं का? त्यांनी मला परिणाम काय होईल ते सांगितलं. हळूहळू काही वर्षांत लैंगिक संभोगात वीर्य गळण्याची क्रिया बंद होईल आणि त्यामुळे लैंगिक समाधान मिळणार नाही हे सांगितलं. सर्जनचं वय खूप कमी असल्यामुळे प्रत्यक्ष अनुभव काही नाही, नुसती थिअरी माहिती अशी सर्जनची अवस्था होती. तो निर्णय सांगण्यासाठी 10-15 सेकंदं होती. मी हो सांगितलं.

खरोखरच पुढच्या काही वर्षांत लैंगिक संबंध चालू राहिले, पण त्यातलं समाधान नाहीसं झालं. त्याच काळापासून लघवीला जास्त वेळा जावं लागायला सुरुवात झाली. लांबच्या प्रवासाला रात्रीच्या प्रवासाची लक्झरी बस असली की मोठीच पंचाईत होते. शक्यतोवर ड्रायव्हरच्या मागच्या सीटवर बसायचं, कारण रात्री त्याला सांगून दोन-तीन वेळा बस थांबवून लघवीला जावं लागतं. खूप संकोच होतो, शरम वाटते, पण इलाज नसतो.

गेली एक-दोन वर्षं मला पँट गैरसोयीची वाटायला लागलीय. पँटची झिप उघडून लघवी करताना पँटवर सांडण्याचं प्रमाण वाढत चाललंय. कंबरेला इलॅस्टिक असलेले लेंगे फार सोयीचे पडतात. म्हणून मी इलॅस्टिक वापरून पँट लेंग्यासारखी करून घेतली. कपड्यांच्या सोयी करण्यात माझं डोकं चांगलं चालतं. अगदी नाइलाज झाला तर मी बाहेरगावच्या प्रवासासाठी ॲडल्ट डायपर वापरीन. पण नाइलाज झाला तरच.

याखेरीज गेल्या 8 वर्षांपासून माझ्या नाकातून अकस्मात रक्त यायला

लागतं. त्याला काही नियम नाही. नाक साफ करायला गेलं की, केव्हाही असं होऊ शकतं. मला नाकाला हात लावण्याचीच भीती वाटते. आधी मोरीत जायचं आणि बेसिनपाशी जाऊनच नाक साफ करायचं. याचा माझ्या मनावर इतका परिणाम झालेला आहे की, इतर कोणी माझ्यादेखत स्वतःच्या नाकाला हात लावला तरी मला भीती वाटते. शिवाय असभ्य आणि मॅनरलेस वाटतं. मी काही बोलत नाही, पण नजर दुसरीकडे फिरवतो. 'नाक' या विषयात मी सर्वसाधारण माणसापेक्षा जास्त 'सेन्सिटिव्ह' आहे. या नाकातून रक्त येण्याचा उन्हाळ्यामुळे घुळणा फुटण्याशी काही संबंध नाही. तिन्ही ऋतूंच्यात केव्हाही, दिवसाच्या कुठच्याही वेळेला तो त्रास होऊ शकतो. यावर काही उपाय सापडलेला नाही.

गेल्या 5 वर्षांपासून डोळ्यांचा नवीनच प्रश्न सुरू झाला. माझ्या दोन्ही डोळ्यांत छोटे अनेक काळे डाग चोवीस तास इकडेतिकडे फिरतात. ते कमी-जास्त होतात, आकार बदलतात, एकूण खूप त्रासदायक आहेत. इतरांना ते दिसत नाहीत. पण मला मात्र दोन्ही बाजूंना मधूनच एखादा उंदीर पळाल्याचा भास होतो. डोळ्यातल्या डागांवर उपाय सापडलेला नाही. डोळ्यातून केव्हाही अकस्मात पाणी येतं. डोळे रोज थकलेलेच जाणवतात. डोळ्यात औषध घालावं लागतं. त्यानंतर काही वेळ बिनचष्म्यानी वावरावं लागतं. कारण डोळ्यातून पाणी येतं. तसं चालत नाही कारण त्या पाण्याचे थेंब चष्म्याच्या लेन्सवर पडतात. त्या काळातही घरात इकडेतिकडे जावं लागतं. कधी त्या वेळेचा उपयोग करून लघवी करून घेणं वगैरे उरकण्याची पाळी येते. कारण वेळेची प्रचंड घाई असते. कधी त्या मधल्या काही मिनिटांत कपडे करणं वगैरे कामंही करावी लागतात.

चष्म्याशिवाय ज्या गोष्टी मी करतो त्यात गोंधळ होऊ शकतात. काही अव्यवस्था, कधी अस्वच्छता असं काहीतरी घडतं. शोभाची त्याबद्दल नाराजी असते. माझ्या डोळ्यांचा प्रश्न वाढत चालला आहे, हे मला कळतंय. पण इलाज मात्र नाहीय.

आणखी एक गोष्ट जाणवायला लागली आहे. खरं म्हणजे पूर्वी मला थंडी आवडायची. उन्हाळा आवडायचा नाही, आणि पावसाळा नको वाटायचा. आता वय वाढल्यावर थंडीचाही त्रास वाटतो. थोडक्यात, कुठलाही ऋतू असो, घरात नाहीतर बाहेर सगळं नकोसंच वाटतं.

मागे शोभा दोन-अडीच महिने आजारी होती आणि तपासण्यांसाठी तीन दिवस हॉस्पिटलमधे होती. त्या काळात मीही आजारी होतो. माझा उजवा गुडघा

गंभीर दुखावला होता ही एक गोष्ट आणि शिवाय माझ्या हिरडीला जखम झाल्यामुळे मला कवळी वापरता येत नव्हती. याचा परिणाम म्हणजे मी शोभा हॉस्पिटलमधे असताना तिच्याबरोबर, ती तिथे असताना जाऊच शकलो नाही अजिबात. ती गोष्ट माझ्या मनाला खूप लागलेली आहे. बहुतेक हळूहळू विसरेल.

माझ्या वयाच्या चाळिसाव्या वर्षापासून मी नकारात्मक विचारांचा मनाचा व्यायाम करायला सुरुवात केली. कन्स्ट्रक्शन मॅनेजमेंटच्या कोर्समधे बांधकाम व्यवस्थापनात वापरण्याची होकारात्मक आणि नकारात्मक विचारांची थिअरी मी शिकलो होतो. फील्डवर्कही केलं होतं. पण आयुष्यात, वैवाहिक आयुष्यात नकारात्मक विचारांची ताकद याच्या अभ्यासाला मी सुरुवात केली.

माझ्या डोळ्यांच्या प्रश्नामुळे मी आंधळा झालो तर मी काय करीन, हा विचार मनात येणं साहजिकच होतं. त्या वेळेला मी मृत्यूचा विचार करत नव्हतो. मला गाण्याची, सूरतालाची आवड आहे, अंग आहे. मी माझ्या तरुणपणी अनेक ठिकाणी सुगम संगीत गायचो. तबलापण वाजवायचो. आंधळा झालो तर मी जास्त संगीत शिकीन, गाणी म्हणीन, कार्यक्रम करीन एवढा विचार मी करून ठेवला होता.

कंबरेच्या प्रश्नामुळे पायात मुंग्या येणं वगैरे मी काही काळ अनुभवलं होतं. व्यायामानी त्यात सुधारणा झाली हे खरंय, पण पायातली शक्ती गेली असा विचार मी करून बघितला होता. बांधकाम, आर्किटेक्चर, बांधकाम व्यवस्थापन या विषयातलं माझं शिक्षण, अनुभव, ज्ञान, प्रतिभा खूप खास आहे इतका मला विश्वास होता. पुण्यामधल्या 3-4 आर्किटेक्चर, इंजिनीयरिंग कॉलेजमधे मी शिकवू शकलो असतो. तेव्हाही मी सगळा विचार सकारात्मक पद्धतीनी आणि मार्ग काढण्याच्या दिशेनीच करत होतो.

मी बहिरा झालो तर या विचाराचं उत्तर मी शोधलं होतं, पण ते इतकं समाधानकारक नव्हतं. मला इंग्लिश कादंबऱ्या वाचण्याचा पूर्वीपासून छंद आहे. अशा अनेक कादंबऱ्यांची मराठी भाषांतरं करायचा विचार मी केला होता. मला स्वतःला कानाचा काहीच प्रश्न नव्हता. पण ऐकू कमी येणारी माणसं माझ्या ओळखीची होती. काही लोक यंत्र वापरून तो प्रश्न व्यवस्थित सोडवायचे, तर काही यंत्र जवळ असून वापरण्याचा कंटाळा करायचे. आणखी एक गमतीशीर निरीक्षण सांगतो. जी माणसं दुसऱ्याचं ऐकून न घेता सलग बोलत सुटतात त्यातल्या निम्म्यांना संवादकलेची समज नसते. पण उरलेल्यांना ऐकण्याची,

कानाची अडचण असते. आपला निमबहिरेपणा लपवण्यासाठी ते असं वागतात. सध्या 72 आणि 69 या वयात मी आणि शोभा दोघांनाही ऐकायचा उघड प्रश्न नाही, पण थोडा परिणाम आमच्या कानांवर झालेला असावा अशी आमची अटकळ आहे.

इतर कुठल्यातरी इन्फेक्शनमुळे, रक्त देताना-घेतानासुद्धा एड्‌सची लागण होऊ शकते असं ऐकल्यापासून त्याच्याविषयी विचार झाला होता. दुसरी गोष्ट कॅन्सर. अवयव काढून न टाकण्याजोगा कॅन्सर असला तर त्याचाही विचार झाला होता. या दोन्ही गोष्टींबद्दल मात्र विचार होता की, सगळी व्यवस्था करून शांतपणी योजनापूर्वक पत्करलेलं इच्छामरणच योग्य. हे सगळं मी 30 वर्षांपूर्वीचं सांगतोय. मधल्या 30 वर्षांच्या काळात हे सगळे विचार दृढ होत गेले. आणि मी हे विचार स्पष्टपणी मांडायलाही लागलो. जीवनसाथमधे यावर अनेक वेळा चर्चा झाल्या. काही 35 ते 40 वयातल्या तरुण मुला-मुलींनी या विचारांतून स्फूर्ती घेऊन आजारपण, मृत्यू याविषयी विचार मांडले. अशी काही निवडक अविवाहित आणि विवाहित तरुण मुलं-मुली माझ्या विचारांशी सहमत आहेत. या वयात मृत्युपत्र आणि 'लिव्हिंग विल' यांचीही त्यांनी तयारी केली आहे. मला त्यांचं खूप कौतुक वाटतं.

ज्या काळात मी आणि शोभानी 'मेडिकल इन्शुरन्स' केला तेव्हा त्या वेळच्या हिशोबाप्रमाणे योग्य रकमेचा इन्शुरन्स केला. आता लक्षात येतंय की, तेवढा इन्शुरन्स फार अपुरा आहे. पण खरं सांगायचं तर यापुढच्या उरलेल्या आयुष्याची त्यापेक्षा जास्त किंमत आहे, असंही वाटत नाही. स्वतःच्या शरीरावर फार खर्च करणं यापुढे योग्य ठरत नाही. मागे 6 वर्षांपूर्वी मला 'फ्रोझन शोल्डर'चा त्रास होता. मला खांद्याचा 'एम.आर.आय.' काढायला सांगितला. त्याला 7000 रु. खर्च येणार होता. स्वतःच्या शरीरावर इतका खर्च मला पसंत नव्हता. मी एम. आर. आय. केला नाही. व्यायामानी खांदा दुरुस्त केला. नंतरही जवळपास अशाच प्रकारचे प्रसंग आले होते. माझा निर्णय तोच होता.

असाध्य रोगांच्या खर्चिक इलाजांसाठी सरकारनी काहीतरी व्यवस्था केली पाहिजे असं माझं मत आहे. त्याबद्दल पूर्वी जनमानस वार्तापत्रामधून मी लिखाणही केलं होतं.

मगाशी मी तुम्हाला सांगितलं की, माझ्या तब्येतीच्या छुप्या तक्रारी खूप आहेत. त्या त्रासाच्या वेळी मी इतरांशी कसा वागतो हे सांगायचं राहिलंय तेवढं

सांगतो. आपल्यामुळे इतरांना त्रास नको, त्यांची गैरसोय व्हायला नको हे मी अगदी कटाक्षानी पाळतो. माझा खूप जुना आणि सर्वात त्रास देणारा विकार म्हणजे डोकेदुखी. मला एवढ्या वर्षात करून बघण्याजोग्या अनेक गोष्टी माहिती आहेत. पण खात्रीशीर इलाज सापडलेला नाही. डोकं दुखायला लागल्यावर घेण्याजोगी औषधं माझ्या बॅगमधे कायम असतात. ती मी काही न बोलता शांतपणी मला माहिती असलेल्या क्रमानी घ्यायला लागतो. त्या क्रमातल्या एका औषधाचा परिणाम व्हायला अर्धा तास लागतो. तोपर्यंत वाट बघून पुढचं औषध घ्यावं लागतं. असे 7 टप्पे माझ्याजवळ कायम तयार असतात.

ते 7 टप्पे असे – होमिओपॅथी औषधांच्या तयार केलेल्या पाण्याचा घोट, मग होमिओपॅथीच्या गोळ्या, आवळा सुपारी, सफरचंद, पोट साफ होण्यासाठी चहा किंवा कॉफी, त्यानी काम नाही झालं तर सपॉझिटरी, शेवटी पेन बाम डोक्याला लावून थोडी झोप. डोकेदुखीची भीती सततच वाटते. सर्वसाधारण माणूस दिवसातून एकदा शौचाला जातो. माझ्यासारखा 'मायग्रेन पेशंट' 3 ते 4 वेळा जातो. अशा माणसाच्या डोक्यात 24 तास 'मायग्रेन'चा विचार असतोच.

दिवसभरचे सगळे उद्योग चालू असताना एका बाजूला डोकेदुखी चालू असते तेव्हा मी कुठे असीन काहीच सांगता येत नाही. कधी मीटिंगमधे, कधी घरी, कधी प्रवासात, कधी काउन्सेलिंग सेशनमधे, कधी स्टेजवर. सांगण्याचा महत्त्वाचा भाग असा की, डोकं दुखतंय म्हणून मी कधीही कोणावर चिडलो नाही. शोभावर नाही, मुलांवर नाही, भागीदारांवर, ऑफिस स्टाफवर, कामगारांवर कधीच कोणाशी चिडून बोललो नाही. डोकेदुखीखेरीज मला एरवी काही त्रास फारसा नाहीच खरं म्हणजे.

एवढं सगळं मला कळूनही नुकतंच एकदा माझं डोकं खूप दुखत असताना मी नातवंडांवर खूप जोरात ओरडलो होतो. याचा अर्थ, आता माझं माझ्यावर नियंत्रण राहिलं नाही असाच होतो. कारण एरवी मला नातवंडांचा राग येत नाही आणि मी त्यांना कधी ओरडतही नाही.

मी कायम कशामुळे काय करतोय हा उलगडा करतो. आजारी असताना पलंगावर झोपलेलो असलो तरी उशाशी डबीत चष्मा, दुसऱ्या डबीत कवळी अशा तयारीनी झोपतो. आडवा पडलेलो असताना कोणाशी बोलण्याचा प्रसंग आला तर असुंदरतेची हिंसा मी होऊ देत नाही.

शोभानी देखील तेवढीच काळजी कवळीबद्दल घ्यावी अशी माझी इच्छा

आहे. हिरडीला काहीतरी झालं तर तात्पुरती दुसऱ्यासमोर कवळी काढून वावरणं मी समजू शकतो, पण एरवी नाही.

तरुणपणी केलेला व्यायाम आणि जबरदस्त इच्छाशक्ती यांच्या जोरावर मी खूप धक्के, त्रास, मानसिक ताण, आर्थिक अपघात होऊनही त्यातून सहीसलामत बाहेर आलो. अंगात ताप असला, डोकेदुखी चालू असली तरी मी ठरलेल्या दिवस, वेळा कधीच रद्द केल्या नाहीत. खूप सोशिक असल्यामुळे वेदनांना न जुमानता प्रवास, कामं, साइट व्हिजिट्स सगळं हसतमुखानी पार पाडलं.

मी मागे तुम्हाला सांगितलंच की, म्हातारपण असुंदर असतं आणि ते मला आवडत नाही. अर्थात, ते मलाही लागू आहे. मला मी पसंत आहे का, हाच तर महत्त्वाचा निर्णय माणसाला घ्यायचा असतो. पूर्वीपासून मला पांढरे केस, टक्कल आवडायचं नाही. माझे केस तेव्हा काळे होते, मला टक्कलही नव्हतं. पण इतर त्या वर्णनाच्या अनेक पुरुषांना मी बघायचो ना! दुसऱ्या कोणाचीतरी वागणूक बघून जसं आपण ठरवतो की असं वागणारी बायको मला नको किंवा असं बोलणारा नवरा मला नको, तसं मी मनात म्हणायचो की, आपल्याला टक्कल पडायला नको बाबा! हे मी शोभाशीही बोललो होतो.

खूप जुनी गोष्ट आहे. 23व्या वर्षी दर शनिवारी रात्री इंग्लंडमधे बाथटबमधे अंघोळ करताना टबमधे थोडे थोडे केस दिसायला लागले. तिथूनच खरी किंचित टक्कल पडायला सुरुवात झाली, असं मला वाटतं.

मोठे मोठे प्रसिद्ध नट-नट्या, पुढारी चांगलं दिसण्यासाठी केस रंगवतात, केसांचे महागाचे टोप वापरतात असं ऐकलं होतं. मला दिसण्याचं किती महत्त्व आहे हे कळल्यामुळे मी नि शोभा दोघं मिळून माझ्यासाठी टोप खरेदी करायला गेलो होतो. आरशात बघून आम्ही दोघांनी एक टोप पसंत केला. तो डोक्यावर बसवण्याची पद्धत तिथे त्यांनी आम्हाला दाखवली. ती बघून मात्र आम्ही दोघंही थबकलो. आहेत त्या केसांना क्लिपच्या साहाय्यानी नवीन टोप जाम करून, ताण देऊन पकडून बसवण्याची पद्धत होती ती. शोभा आणि मी दोघांनाही वाटलं की, या पद्धतीनी लवकरच आहेत ते केस जाऊन टक्कल पडेल आणि टोप कुठच्यातरी रासायनिक डिंकानी टकलावर चिकटवण्याची पाळी येईल. टोपाच्या सापळ्यात माणूस एकदा सापडला की कायमचाच, हे कळल्यामुळे ती कल्पना आम्ही सपशेल रद्द केली.

पुढे काही वर्षांनी मला एक्कावन्नावं वर्ष चालू असताना दुबईला नाइलाजानी

पैशाच्या प्रश्नासाठी जावं लागलं. तिथे नोकरी असो, फ्री-लान्स काम असो, कन्सल्टन्सी असो, मला काम द्यावं असं लोकांना वाटलं तर पाहिजे! वय 51 असलं तरी मी सुदृढ, सक्षम, मजबूत, आकर्षक आणि अजून तरुणासारख्या तडफेचा असं बघणाऱ्याला वाटणं ही माझी गरज होती. केसांच्या टोपाचा सापळा माहिती होता आणि केस काळे रंगवण्याचाही तसाच सापळा असतो हे सगळं कळत होतं.

माझ्या ओळखीत दर आठवड्याला केस रंगवणारे काहीजण होते. रंग उडायला लागला की, पँट फाटल्यासारखी लाज वाटायला लागते, हे माहिती होतं. सुरुवातीला पंधरवड्यातून एकदा केस रंगवणारा काही वर्षांत 3-4 दिवसांवर येतो. जोपर्यंत तो माणूस 'केस दिसायचे तसे दिसू देत, रंगवणं बंद' म्हणून निर्धारानी नकार देत नाही तोपर्यंत तो त्या सापळ्यातून सुटत नाही. रंगवल्याशिवाय त्यामागे लपलेले आपले खरे केस कसे आहेत, हे त्याला स्वतःला कधी कळतच नाही. अजूनही अनेक ओळखीच्या स्त्रिया आणि पुरुष या सापळ्यात आहेत.

हे सगळं माहिती असून, ठरवून मी दुबईतल्या नोकरीच्या काल्पनिक गरजेपोटी त्या सापळ्यात उडी घेतली. गल्फ कंट्रीजमधे माझ्याविषयी जरूर तेवढं चांगलं मत झालं आणि बहुतेक केसांच्या रंगाचा फायदाही झाला. काही वर्षांनी मी भारतात परत यायचा निर्णय घेतला आणि पुण्यात पुन्हा स्वतःचा व्यवसाय चालू केला. खरं तर मी केस रंगवण्याच्या सापळ्यातून ताबडतोब सुटायला हवं होतं, पण धीर झाला नाही.

आणखी एकदा, आता अगदी शेवटचं, असं म्हणत मी त्यानंतर 10 वर्षांनी केस रंगवणं सोडलं. त्याला निमित्त निराळंच झालं. डोक्याच्या केसांबरोबर मी इतकी वर्षं दाढी-मिशाही रंगवत होतो. त्या रंगामुळे गालांवर काळे डाग दिसायला लागले तेव्हा मात्र मला खरी जाग आली. पांढरे केस, पांढरी दाढी आरशात बघताना काही दिवस त्रास झाला. पण 10-15 दिवसात सवय झाली आणि माझी पूर्ण सुटका झाली.

दाढी एकदा वाढवायची ठरवली की त्याचे अनेक पर्याय असतात. ते करून बघणं, पसंत-नापसंत ठरवणं, 'हेअरडाय' ऐवजी किंचित दाढीवर आयब्रो पेन्सिलचा हात फिरवणं हे प्रकरणच असतं. अजूनही दाढीचा आकार चुकला तर वापरण्यासाठी माझ्याकडे आयब्रो पेन्सिल असते. एकूण फार भानगडी असतात.

त्यांचा कंटाळा येतो.

हेअर डाय प्रकरणानी माझ्या केसाच्या मुळांवर बहुधा परिणाम केला असावा. कारण माझे केस हळूहळू विरळ होत चालले. मी केस रंगवण्याच्या फंदातच पडलो नसतो तर कदाचित असं झालं नसतं. गेले वर्षभर मी रोज आरशात बघतो तेव्हा मला समोर दिसणाऱ्या चेहऱ्याच्या डोक्यावरचे केस आवडत नाहीत. टोप किंवा रंग यांच्या भानगडीत मी पुन्हा पडणार नाही. गेले काही महिने मी डोक्याला रात्री झोपण्यापूर्वी एरंडेल तेल लावतो, पण माझ्या नजरेला पसंत पडेल अशी सुधारणा होण्याची मला शक्यता वाटत नाही. काय चांगलं दिसतं, काय वाईट दिसतं, हे तरुणपणी नवरा-बायको एकमेकांना सांगण्याची निदान शक्यता तरी असते. या वयात काहीही केलं तरी ते खात्रीशीर वाईटच दिसतं.

आपण मगाशी बोललो त्याप्रमाणे शरीरयष्टीमुळे आयुष्याचा बराच काळ प्रभावी व्यक्तिमत्त्वाचा मला फायदा झाला. संभाषणकलेमुळे आणि विषयातल्या प्रावीण्यामुळे माझा एकूण आयुष्यभराचा प्रवास एक्कावन्न टक्के सकारात्मक आणि माझ्यातल्या उणिवांमुळे एकोणपन्नास टक्के नकारात्मक झाला. गेल्या एक-दोन वर्षांत इकडचा एक टक्का तिकडे गेला आणि 50% – 50% चांगलं आणि वाईट असं माझं माझ्याविषयीचं मत बनलं. पुढच्या एक-दोन वर्षांत माझ्या अंदाजानी एक्कावन्न टक्के नकारात्मक अशा अवस्थेत मी पोहोचीन. असा आयुष्याचा खालावलेला दर्जा माझ्या प्रखर आत्मसन्मानाला चालणार नाही आणि मी इच्छामरणाच्या टप्प्यावर पोहोचीन. माझ्या दृष्टीनी माझी गुणवत्ता म्हणजेच लायकी यापेक्षा जास्त चांगल्या आयुष्याची होती, असं त्या भावनेचं योग्य वर्णन ठरेल.

माझ्या आत्मसन्मानाला बसलेला खूप मोठा धक्का म्हणजे पीएच.डी. प्रकरण. आयुष्यात, समुपदेशनात आणि जीवनसाथच्या प्रत्यक्ष कामामुळे माझी विषयाची तयारी, पकड एकदम मजबूत आहे. पण अनेक निरनिराळ्या कारणांमुळे मला डॉक्टरेट अजून मिळालेली नाही. हे माझ्या मनाला खूप लागलेलं आहे. मला तो सरळसरळ माझ्यावरचा वैयक्तिक अन्यायच वाटतो. शिवाय सामाजिक अन्यायही वाटतो. त्या सगळ्या प्रकरणात मला आलेली निराशा यापुढे पीएच.डी. मिळाली तरी जाणार नाही असं वाटतं. मुख्य म्हणजे ज्यांना पीएच.डी. मिळाली त्यांचे बरेच थीसिस मी बघितले आहेत आणि त्यांच्या कामाच्या दर्जाची मला

कल्पना आहे.

अशा एक्कावन्न टक्के त्रासाचा आता कमी काळ राहिला ही कल्पना खरं म्हणजे सुखदच वाटते. अंदाजे एक ते दीड वर्षं असा माझा अंदाज आहे. मी गेल्या अनेक वर्षांपासून जीवनसाथच्या अभ्यासामुळे लोकांशी जास्त चांगला वागायला लागलो. त्यापूर्वी माझ्या वागणुकीत होणाऱ्या चुका दुरुस्त केल्या. माणसाची मरण्याची मानसिक तयारी झाली की तो अधिक चांगलं जगतो. दुसऱ्यांशी चांगला वागतो.

आपण लवकरच मरणार अशी कल्पना करून तुम्ही काय कराल हे सांगायचं असा एक मानसशास्त्रीय 'एक्सरसाइझ'देखील आहे. सेल्फ काउन्सेलिंग मधे त्याचा वापर करण्याची पद्धत आहे.

सगळ्या टीव्ही सीरियल्स, सिनेमे यांच्यात माणूस अगदी मरताना शेवटी काहीतरी महत्त्वाची गोष्ट सांगतो असं दाखवतात. कधीकधी कथेच्या गरजेसाठी अर्धी गोष्ट सांगून तो मान टाकतो. हे असं सिनेमातल्यासारखं प्रत्यक्षात करायचं नसतं हे लोकांना कळतच नाही. सगळं आधीपासून समजावून, लिहून, चर्चा करून धडधाकटपणीच सांगावं ना! 'शेवटची इच्छा' प्रकरण तर फारच विनोदी असतं. मरताना लोक कसलं तरी वचन घेतात, मग ते आयुष्यभर पाळावं लागतं आणि त्यावर तर सबंध सिनेमा बेतलेला असतो. प्रत्यक्ष आयुष्यात असलं काही करायचं नसतं. गाडी सुटण्याच्या आधीच्या क्षणी, विमान पकडण्यासाठी माणूस गेटमधून आत चाललेला असताना काही सांगणं हे सिनेमांसाठी ठीक आहे. आपल्यासाठी नाही.

या अशा इच्छामरणाच्या पर्यायांचा अभ्यास चालू झाल्याला आता साधारण एक वर्षाच्या वर होऊन गेलं. त्यात गेल्या ८-९ महिन्यातला मोतीबिंदू, त्यामुळे दृष्टीवर झालेला परिणाम, काही कल्पना नसताना, दुःख झालेलं नसताना अकस्मात डोळ्यातून येणारं पाणी, त्यापायी घाईघाईनी चष्मा काढावा लागणं, आणि त्यात गेल्या काही महिन्यांत लक्षात आलेला मला झालेला मधुमेह यामुळे निर्णय जास्त पक्का झाला. शोभा गेली तर मी एकटा जगत राहणार नाही हा निर्णय अगदी पक्का आहे. पण मृत्यूची पद्धत कुठची याचा शोध अजून चालू आहे. पुढच्या काही महिन्यात, जास्तीतजास्त एक वर्षात माझं संशोधन पूर्ण झालेलं असेल. त्यानंतर शोभाची आणि माझी त्याविषयी तपशीलवार चर्चा होईल. समजा, शोभाची जगण्याची इच्छा आहे, पण माझी नाही असं व्हायला

लागलं तर जरा पंचाईत होईल. शोभाला फसवून मला काहीच करायचं नाहीय, हे नक्की आहे.

मला मधुमेह चालू झाला हे कळल्यावर माझ्या मनातला पहिला विचार म्हणजे आता गोड खाण्यावर खूप बंधनं येणार. मला हा विचार फारच अप्रिय आहे. कारण मला गोड पदार्थ प्रचंड आवडतात.

मला काही लोक असेही माहिती आहेत की, त्यांची आर्थिक परिस्थिती व्यवस्थित असूनही मुकाटपणी औषधं घ्यायची सोडून ते पैसे वाचवण्याचा प्रयत्न करतात. स्वतःच्या शरीरावर प्रयोग करण्यासाठी विशिष्ट प्रयोग निष्ठेनी करणं हे मी समजू शकतो, पण चालढकल, अर्धवटपणा, केवळ बचतीच्या कल्पना मला योग्य वाटत नाहीत. काही लोक मधुमेहाबद्दल अगदी आग्रहानी सांगतात की, औषधांच्यावर अवलंबून राहण्यापेक्षा जीवनशैली आमूलाग्र बदला. बहुधा हे म्हणणं बरोबर असावं. कारण औषधांचा काहीतरी दुष्परिणाम शरीरावर होणारच.

मी हे सगळं शोभाशी बोलतो तेव्हा तिचा आत्ता तरी माझ्या इच्छामरणाच्या कल्पनेला विरोध आहे. तिचं म्हणणं असं की, ही गोष्ट शोनील आणि आभाशी तपशिलात बोलायला हवी. प्रत्यक्षात त्या दोघांना शोभाप्रमाणेच अजिबात वेळ नसतो. हा पुस्तकसंच वाचण्यासाठी ती दोघं कसा वेळ काढणार मला समजत नाही. त्याखेरीज मला असंही वाटतंय की, शोभाला तिचा हा वैयक्तिक अपमान, तिच्यावरची टीका, तिला दोष देणं, असं काहीतरी वाटतंय. तसं ते खरं नाहीय. तिची गैरसमजूत काढण्याचा मी आटोकाट प्रयत्न करीन.

सकारात्मक-नकारात्मक विचारांबद्दल मगाशी मी तुम्हाला सांगितलंच की, आता गाडी 50% – 50% वर आहे. तिनी मांडलेले काही मुद्दे बरोबर आहेत आणि माझं म्हणणंही बरोबर आहे. त्या दोन्ही बाजू मी आता पद्धतशीरपणी एक एक करून मांडतो.

तिच्या आणि माझ्या ओळखीचे एक वृद्ध कार्यकर्ते आहेत. ते बरेच दिवस हॉस्पिटलमधे होते. तिथे ते उघड म्हणायचे की, यातून आता उठू असं त्यांना वाटत नाही. शेवटच्या सूचना, सह्या वगैरे सगळी व्यवस्था त्यांनी केली आणि त्यानंतर वैद्यकीय इलाजांना सुरुवात झाली. 8-15 दिवसांनी त्यांची तब्येत सुधारली आणि ते चक्क त्या आजारातून बरे होऊन घरी आले. शोभा हे उदाहरण मला नेहमी देते.

माझा मात्र मुद्दाच निराळा आहे. माझा सगळा रोख जगण्याच्या दर्जाबद्दल

आहे. तो दर्जा चांगला नसला तर माणूस ऐंशी वर्ष जगला का नव्वद वर्षं याला माझ्या दृष्टीनी काही महत्त्व नाही. माझं म्हणणं असं की 'झीरो मॉर्बिडिटी' सर्वांत महत्त्वाची आहे. म्हणजे आजारी अवस्था असताच कामा नये. आधीच्या क्षणी धडधाकट, निदान स्वावलंबी आणि त्यानंतर पुढच्या मिनिटात मृत्यू असं झालं तरच आत्मसन्मान राखून मरता येईल.

धडधाकट असताना मरण्याची कल्पना मला फारच आवडलेली आहे. अडचण एकच आहे. आत्ता मी धडधाकट नाही. त्याचं काय करायचं? आधी तब्येत सुधारून मगच मरायला हवं. ते मात्र शक्य दिसत नाही. कारण स्वावलंबन आणि आत्मसन्मान एकच आहे, याबद्दल माझी खात्री आहे. खरं म्हणजे आत्ताच थोडा उशीर झालेला आहे मरायला, कारण परावलंबित्व वाढलेलंच आहे. ए.सी. कारची सवय झाली, ए.सी. बेडरुमची सवय झाली. स्वतः ड्रायव्हिंग करण्यात अडचणी जाणवायला लागल्यामुळे चारचाकी गाडी ठेवावी लागते आणि ड्रायव्हर नेमावा लागतो. हेच चुकीचं आहे. भारतीय पद्धतीचा संडास चालत नाही, कमोड लागतो. कारण गुडघ्याचा त्रास आहे.

आता तर मधुमेहामुळे खाण्यावर खूप बंधनं आली. वजन जास्त हा मूळचा प्रश्न आहेच. थोडक्यात वैयक्तिक आयुष्याचा दर्जा दुय्यमच काय, अगदीच खालचा झाला. हा एका प्रकारे स्वतःचा अपमानच आहे. ऋजुता दिवेकरच्या म्हणण्याप्रमाणे दर 2 तासांनी थोडं खाणं जरूर आहे. शोभा गरवारे बालभवनमधून निवृत्त झाल्याशिवाय ही गोष्ट मला शक्य वाटत नाही. प्रत्यक्षात मला ही थिअरी पटलेली आहे.

शोभाचं म्हणणं आपल्या समाजाला आपली गरज आहे. आपलं शिक्षण, अनुभव, प्रतिभा याच्या जोरावर आपण पालक शिक्षण आणि जीवनसाथ या संस्थांच्यातर्फे जे काम करतो ते समाजासाठी खूप महत्त्वाचं आहे. शिवाय शोनील-ॲनस्तेसिया, डॉमिनिक, आभा-श्रेयस, ओजस-तुहीन यांनाही आपली गरज आहे. लोकांना आपली गरज आहे ही कल्पना स्वतःला सुखावणारी आहे, हे मला समजू शकतं, पण योग्य वाटत नाही. ती कल्पना अतिशयोक्त आणि असत्यही असण्याची शक्यता आहे. लोकांना आपली गरज असेल अशी आपली कल्पनाच काय निश्चित माहिती असली तरी आपल्या कमी झालेल्या क्षमता आणि आपला मूळ स्वभाव यांचं काय करायचं? खालच्या दर्जाचं आयुष्य आपण तसंच जगत राहणं मला योग्य वाटत नाही.

काहींचं असंही म्हणणं आहे की, स्वतः नुसतं असणं हा काही लोकांचा आधार असतो. त्यांचा तो आधार आपण स्वतःच्या इच्छामरणामुळे नाहीसा करतो, म्हणून ते योग्य नाही. मला हा प्रतिवाद पटत नाही. स्वतःला काय वाटतं तेच महत्त्वाचं आहे. दुसऱ्याच्या कल्पनेतल्या आधारासाठी खालच्या दर्जाचं निरर्थक जगत राहणं मला चुकीचं वाटतं.

माझं म्हणणं असं की, जीवनसाथ आणि पालक विद्यापीठ यांची पुढच्या पिढीला गरज आहे असं मलाही वाटतं, पण त्यांना कुठे असं वाटतं? एकूण आपल्या समाजाची आयुष्याचा नीट अभ्यास करायची कुठे तयारी आहे? भारतातली राजकीय, सामाजिक स्थिती इतकी बिघडलेली आहे की, कुठचाही पक्ष सत्तेवर येवो, काही सुधारणा शक्य नाही. देश असाध्य रोगानी आजारी आहे. पुढच्या पिढीला तर बहुतेक देश सोडून परदेशात स्थायिक व्हावं लागेल. आम्ही यू.एस. ग्रीन कार्ड सोडून आलो. पण सामाजिक कामाच्या बाबतीत आमच्या पदरी निराशाच आली ना!

शोभाचा आणि माझा या विषयातला मतभेद स्पष्ट झाला आहे आणि संशोधन चालू ठेवायचं असा निर्णय झाला आहे. मधे अमेरिकेत असताना या विषयावर एक खाजगी गटात चर्चा होती. अमेरिकेत देखील काही राज्यांमधेच इच्छामरणाला कायद्यानी परवानगी आहे. काही राज्यांमधे नाही. मी ज्या चर्चेत हजर होतो तिथे तर एक डॉक्टर योग्य पद्धतीनी इच्छामरण याबद्दल लोकांचं प्रबोधन, मदत जाहीरपणी करत होते. त्यातल्या मुद्द्यांचा वृत्तांत सांगतो. त्या चर्चेमधला एक विचार सांगतो.

मरायचा एक मार्ग म्हणजे खरोखरच्या आयुष्यातला खलनायक शोधायचा आणि त्याला मारून स्वतःला गोळी घालून घ्यायची. या कल्पनेतली अडचण एवढीच की इतका संपूर्ण वाईट असा माणूसच सापडणं कठीण आहे. पिस्तुल मिळवणं त्या मानानी सोपं आहे. अगदी व्यवस्थित अर्ज करून बंदुकीचा परवानासुद्धा मिळू शकतो. ही या प्रकारची कल्पना कुठच्यातरी कादंबरीत वाचली होती. अयोग्यच वाटली होती.

नाझींनी केलेल्या अत्याचाराच्या खूप कथा वाचल्या आहेत. त्यात गॅस चेंबरचा उल्लेख आहे. याचा अर्थ, अशा गॅसचा शोध पूर्वीच लागलेला होता. तो गॅस कुठचा वगैरे माहिती एखाद्याला काढता येईल, पण जे वाचलंय त्याप्रमाणे त्या गॅसनी मरताना फार हाल होतात. त्यामुळे ती कल्पना बाद ठरवावी लागणार.

एवढं वाचलंय की, 'प्रुझाइक ॲसिडचे खडे' गॅस चेंबरमधे टाकायचे. त्यानी 3 मिनिटात मृत्यू येतो.

एका कादंबरीत 'स्वीट गॅस'चा उल्लेख आहे. त्याचं वर्णन छान आहे. अर्ध्या तासात वेदनारहित झोप आणि झोपेत मृत्यू येतो. याची अधिक माहिती काढण्याची गरज आहे.

विहिरीत उडी मारून जीव देणं ही गोष्ट टी.व्ही. आणि फिल्म यामधे खूप लोकप्रिय आहे. पण त्यात बुडतानाच्या यातना आहेत. त्यामुळे तो मार्ग बाद आहे. रेल्वेच्या रुळावर झोपणं हे त्या मानानी बरं. पण चुकून रेल्वे थांबली तर, हा प्रश्न शिल्लक राहतो. गळफास घेणारे खूप लोक आढळतात. याचा अर्थ तो मार्ग जरा बरा असावा. याची अधिक माहिती काढायला हवी. गच्चीवरून खाली उडी मारण्याची कल्पना एवढी बरी नाही वाटत. कारण इतरांना त्यामुळे खूप त्रासाला तोंड द्यावं लागेल. शिवाय मृत्यू न येता नुसता अपंगपणा आला तर?

दोन-तीन गोष्टी त्यातल्या त्यात बऱ्या. एक म्हणजे 'पोटॅशियम सायनाइड'. जिभेवर ठेवल्याबरोबर पुढच्या क्षणी मृत्यू येत असल्यामुळे त्याची चव आतापर्यंत कोणी सांगू शकलेलं नाही, हे मी लहानपणापासून ऐकतोय. त्याची पद्धतशीर माहिती कोणीतरी काढायला हवीय. गुन्हेगारीच्या सिनेमात तोंडात एक गोळी टाकून एका क्षणात मरतात. त्याची माहिती काढणं सोपं नाही.

दुसरी गोष्ट झोपेच्या गोळ्या. त्या भरपूर प्रमाणात मिळवण्याचा प्रश्न असू शकतो. पण तो सोडवणं सोपं आहे. योग्य 'डोस' ठरवायला लागेल वगैरे, पण ते आवाक्यातलं असतं. हा मार्ग अनेकांना सर्वात आकर्षक वाटतो. कारण त्यात वेदना नाहीत. तरी शेवटी प्रश्न उरतोच. त्यानी मरण आलं नाही तर?

मनगटावर चाकू चालवणं, मग रक्ताच्या थारोळ्यात पडलेली मृत व्यक्ती असंही दृश्य सिनेमात अनेकदा दिसतं. पण तो वेदनेचा मार्ग असल्यामुळे कटाप समजायला हवा. सिनेमांमधल्या दृश्यांच्या परिणामामुळे प्रत्यक्षात कोणीतरी असं केल्याचे उल्लेख ऐकू येतात. पण घरातले इतरजण त्यापुढे त्या व्यक्तीला घाबरून राहणं, या दहशतीपलीकडे फार काही साध्य होत नाही.

वर्तमानपत्रातल्या आत्तापर्यंत वाचलेल्या बातम्यांच्यात गळफास ही पद्धत खूप प्रमाणात वापरलेली दिसते. गळफास हा मार्ग बरा असावा असं एकूण दिसतं. खोलीचं दार आतून लावून घेणं, भक्कम दोरीची सोय करणं, उंचावर उभं राहण्यासाठीची योग्य वस्तू तयार ठेवणं हे करावं लागत असणार. एवढ्या

खटपटीनी 3 मिनिटात मरता येईल हे जरी खरं असलं तरी तेवढ्यात दरवाजाची कडी तोडून कोणी आत येऊ शकणार नाही याची खात्री हवी.

वेदना टाळण्याबद्दलही त्या वेळी सविस्तर चर्चा झाली. मॉर्फीन म्हणजे अफूचा अर्क. त्यांचा बऱ्यापैकी उपयोग होऊ शकतो. आणि तरी वैद्यकीय क्षेत्रातले लोक म्हणतात की, वेदनाशमक गोळ्यांचा हमखास उपयोग होईलच असं सांगता येत नाही. प्रत्यक्षात गरज आहे ती खात्रीलायक उपायाची. नक्की मरण आलं पाहिजे, कमीतकमी वेळेत आलं पाहिजे आणि वेदना टाळून मरण आलं पाहिजे. 'नक्की मरण' असं म्हणण्याचं कारण कोमाची सर्वात भीती असते. कोमामधे असलेल्या पेशंटचं करताना इतरांचे होणारे हाल अंगावर काटा आणतात. हृदय बंद पडलं की, माणूस नक्की मरतो. मेंदू बंद पडला तर निरर्थकपणी जगत राहू शकतो एवढं सामान्य ज्ञान आपल्या सगळ्यांना असतं. त्यामुळे हृदय बंद पडलं पाहिजे.

या बाबतीतले भारतातले एका गटचर्चेतले काही संदर्भ सांगतो. अन्नत्याग ऊर्फ संथारा हा मार्ग चांगला, कारण कोणाला तो गुन्हा सिद्ध करता येणार नाही. आज जेवायचं नाही असं माणूस रोज म्हणाला तरी तो गुन्हा ठरत नाही. मला पाणी नको असं म्हणणं हा गुन्हा होऊच शकत नाही.

शिवाय सुरुवातीनंतर जिद्द, सोशिकपणा कमी पडला तर पुन्हा मागे फिरता येतं हा फायदा आहेच. संथारा या विषयावर काही प्रमाणात माहिती मिळते, पण ती उपयोगी नाही. कारण त्या सगळ्या धार्मिक अंगांनी विचार करून दिलेल्या सूचना असतात. जी माहिती जरुरीची आहे ती अन्न सोडल्यानंतरच्या काळात शरीरात काय बदल होतात, त्यातले धोके काय, त्यावरचे उपाय काय अशी. हा संशोधनाचाच विषय असल्यामुळे अधिक माहिती खटपटीनंतर मिळेल.

आता म्हटलेल्या जैनांच्यातल्या प्रायोपवेशन किंवा संथारा व्रताला भारतीय कायद्याची परवानगी आहे, पण हिंदू कायद्याप्रमाणे नाही. कोणी स्वतः धर्म आणि जात न मानणाऱ्या प्रकारचा असला तर त्याला सगळ्याची मुभा पाहिजे. भारतीय कायदा ती सवलत द्यायला तयार नाही. केवळ संथारा व्रताच्या परवानगीसाठी धर्मसंस्कार करून धर्म बदलायला अशी व्यक्ती तयार होणार नाही. जैनांच्या संथारा व्रतामधे सगळ्या टप्प्यांमधे धार्मिक संस्कारांचा खूप मोठा भाग असतो. तो सगळ्यांना पसंत पडण्याजोगा नाही.

मरण्याची सोपी, कायद्यात बसणारी आणि योग्य युक्ती डॉक्टरांना माहिती

असते असा संशय येतो. त्यांच्या बोलण्यावरून असं वाटतं की, ते ती युक्ती माहीत असून सांगत नाहीत. एक गोष्ट आपण समजू शकतो. आत्महत्या या गुन्ह्याला मदत केल्याचा गुन्हा डॉक्टर्सच्या हातून होऊ नये म्हणून 'हिपॉक्रेटस ओथ' नावाच्या शपथेमुळे त्यांचे हात बांधलेले आहेत, तोंडाला कुलूप आहे. महत्त्वाची वाईट गोष्ट अशी आहे की, वैद्यकशास्त्र रोग बरा करू शकत नाही, फक्त आयुष्य लांबवू शकतं.

या सगळ्याचा सारांश असा दिसतो की, अन्न सोडलं तर 30 दिवसांत इच्छामरण, पाणी सोडलं की 3 दिवसात आणि गळफास 3 मिनिटांत काम तमाम करतो. हा निर्णय अर्थात प्रत्येकाला स्वतःला घ्यावा लागणार. मधे अवधी असला तर अधिक विचार करून, सगळ्या परिस्थितीचा, कुटुंबातल्या लोकांची नीट काळजीपूर्वक व्यवस्था करून ज्यानी त्यानी निर्णय अमलात आणावा.

अगदी थेट सुरुवातीला आपण म्हणालो होतो की, कुठल्याही विषयाकडे अलिप्तपणी बघण्याची जरूर आहे. स्वतःकडे देखील अलिप्तपणी बघता आलं तरच स्पष्ट विचार शक्य आहेत. आणि तरी त्या विषयांमधे स्वतःचा मृत्यू याचापण समावेश पाहिजे.

त्याबद्दल काहींना धक्का बसला असेल, काहींना अचंबा वाटला असेल, काहींना पटलं नसेल, आवडलं नसेल, पण तीच तर माणसाची अंतिम परीक्षा आहे. संत ज्ञानेश्वरांनी जिवंत समाधी घेतली म्हणतात आणि आपण सगळे त्यांना थोर मानतो. मग आपण त्या विचारापासून पळण्याची काही जरूर नाही. स्पष्ट विचार, भावनांचाही विचार, या प्रवासात अडथळे येणार, लोकांची गैरसमजूत होणार, सगळं होणार.

माझ्याविषयी एक गैरसमजूत मी गेली 46 वर्षांपासून ऐकतोय. शोभाचा मोठा भाऊ सुरेश आणि मी इंग्लंडमधे एकत्र रहायचो तेव्हापासून त्याला वाटायचं की, मला भावनांची किंमत नाही. लग्नानंतर शोभालाही तसं काही काळ वाटायचं. याचं कारण असं आहे की, भावना व्यक्त करण्यासाठी वागण्या-बोलण्याचा ठरलेला एक साचा आहे. त्यात मी कधी बसलो नाही. मला घरकाम, खरेद्या, स्वयंपाक, आवराआवरी, भाज्या चिरणं वगैरे खरं म्हणजे आवडत नाही. कोणाला तरी ते करावंच लागणार, या विचारामुळे मी अशी कामं करताना काही तक्रार करत नाही इतकंच. शोभा नोकरी करायला लागल्यापासून म्हणजे साधारण गेली 35 वर्षं मला जाणवतंय की, शोभाची गुणवत्ता घरकाम करण्याच्या मानानी

फार जास्त आहे.

स्वयंपाक शिकण्याची माझी खरी मनापासून इच्छा नाही, शोभानी स्वयंपाक करावा आणि मी नुसती खादाडी करावी हे योग्य वाटत नाही. बाहेर चांगलं खाणं मिळत नाही, शिवाय महाग असतं. स्वयंपाकाला चांगल्या बायका मिळत नाहीत. अशा प्रकारच्या सगळ्या प्रश्नांची जाणीव म्हणजे इच्छामरणाच्या दिशेनी एक पाऊल पुढे. शोभाची आणि माझी खरी गरज 'हाऊस मॅनेजर'ची आहे. पण ते फक्त प्रचंड श्रीमंत लोकांनाच शक्य आहे. आम्हाला ते परवडणार नाही.

माझ्या मृत्यूविषयी मी इतक्या शांतपणी बोलतोय म्हणजे सर्वसाधारण माणसाला असतो तसा मला जगण्याचा मोह अजिबात नाही की काय, असा ऐकणाऱ्याला प्रश्न पडतो. तसं अजिबात नाही. मला काही गोष्टी सोडून जाताना वाईट वाटणारच आहे. नातवंडांचा सहवास याचा मोह मला इच्छामरणाच्या कल्पनेपासून मागे खेचतो. शोनील, आभा, त्यांचे जोडीदार, यांना सोडून जाताना मला वाईटच वाटेल. 'जीवनसाथ आणि पालक विद्यापीठ' ही माझी आणि शोभाची अपत्यं आहेत. माझ्यानंतर त्यांची काळजी घेण्यासाठी योग्य माणसं शोधण्याच्या प्रयत्नात आम्ही सतत असतो. गेली काही वर्षं शोध चालू आहे.

जीवनसाथमधल्या नवीन पिढीच्या अनेकांना वाटतं की, आम्ही ई-बँकिंग शिकावं, एटीएम कार्ड काढावं. आम्ही बघू बघू म्हणतो. खरं कारण सांगत नाही. खरं कारण म्हणजे आमच्या आयुष्याची फार कमी वर्षं उरलीयत. याच कारणासाठी आम्ही घरातल्या वस्तू, फर्निचर वाढवायलाही तयार नाही.

याखेरीज मी समजा इच्छामरण स्वीकारताना शोभा असली तर माझ्यानंतर तिला एकटीला जगताना काय अडचणी येतील, याची मला सर्वांत जास्त काळजी वाटते.

माझं जसं जीवनसाथचं काम आहे तसं शोभाचं पालक विद्यापीठाचं आणि बालभवनचं आहे. तिच्या हातून त्या कामाचं एक चांगलं पुस्तक लिहून प्रकाशित व्हावं, अशी माझी फार इच्छा आहे. ते पुस्तक लिहून प्रकाशित होईपर्यंत मी जगलो तर ते योग्य ठरेल.

गेल्या पावणेदोन वर्षांमधे जीवनसाथच्या कामाबद्दलचा हा पुस्तकसंच लिहीत असतानाच्या काळात एवढ्या सगळ्या विषयांच्या मुद्द्यांबद्दल, मजकुराबद्दल शोभाच्या आणि माझ्या अनेक चर्चा झाल्या. काही मजकुराबद्दल मतभेद होता त्याबद्दल जास्त तपशीलात बोलणं झालं. 46 वर्षांच्या संसारानंतरदेखील

नवराबायकोंना एकमेकांबद्दल काही गोष्टी नवीन कळू शकतात हे स्पष्ट कळलं.

त्यातले काही भाग वाचताना, त्याविषयी बोलताना शोभा अस्वस्थ झाली. त्या तुलनेत मी भावविवश झालो नाही कारण माझ्या स्पष्ट विचारांचा प्रवास तिच्या तुलनेत जास्त काळ आणि चौफेर झालेला आहे. इच्छामरण याविषयी चर्चा करताना तर हा फरक बराच जाणवला. काही विचार तिला योग्य वाटले नाहीत त्यामुळे त्यावर तपशीलवर बोलणं झालं. या पुस्तकसंचात काही ठिकाणी मी असं म्हणालो होतो की, नवराबायकोत जरूर मतभेद व्हावेत कारण ते मदभेद संपण्याचा आनंद मोठा खास असतो.

शोभा आणि मी जेव्हा पुस्तकसंचातल्या मतभेद निर्माण करणाऱ्या मुद्द्यांविषयी बोललो तेव्हा त्यामधून आम्ही जास्त जवळ आलो. शोभाच्या सहवासाचं मला असलेला मोह आणि आकर्षण जास्त वाढलं. इच्छामरणाचा विचार करताना शोभाच्या सहवासाचाही शेवट होणार याबद्दल वाईटच वाटतं, पण आमच्या दोघांच्याही शारीरिक क्षमतांचा वास्तववादी विचार मला इच्छामरणाच्या दिशेनी एक पाऊल पुढे नेतो. माझ्या पुस्तकसंचापाठोपाठ तिचं पुस्तक हातात घ्यावं अशी माझी इच्छा आहे. त्यासाठी मी तिचा लेखनिक म्हणून आनंदानी काम करीन.

सगळ्या मध्यमवर्गीयांची मला एक पंचाईत दिसते. कुठल्याही कामाला चांगली माणसं मिळत नाहीत. पैसे देऊ केले तरी जी गुणवत्ता मुळात नसते ती आणणार कुठून? मी आणि शोभा त्यातच आलो. खरोखर चिडचिडच होते या परिस्थितीमुळे.

कोणीही 'मरतो' असं म्हणालं की, समोरच्यानी 'तुम्ही आम्हाला हवे आहात' म्हणण्याचा प्रघात आहे, तसं लोक म्हणतात. कारण इच्छामरण या विषयावर व्यवस्थित चर्चाच होऊ शकत नाही. पुढे लोक म्हणतात, 'तुमच्यासारख्यांनी जर इच्छामरणाचा मार्ग निवडला तर आमच्यासारख्यांनी काय करायचं?' याचं उत्तर असं आहे की, स्पष्ट विचारांच्या वाटेनी आणखीन पुढे पोहोचलं की याच विचारापाशी माणूस पोहोचतो. तुमच्यासारखे या वाटेनी चालले तरी शेवटी आमच्यासारखेच होणार.

खुद्द माझ्याबद्दल मी स्पष्टच सांगतोय की, होकारात्मक-नकारात्मक, पुन्हा होकारात्मक, पुन्हा नकारात्मक, अशा 'हाँ या ना' पद्धतीनीच मी या विचारापर्यंत पोहोचलोय. या अवस्थेतला माणूस आज संध्याकाळीदेखील मरायला खुशीनी तयार असतो. मला आत्ता हा प्रश्न विचारला तर एवढंच वाटतं की, जवळजवळ

पूर्ण होत आलेलं हा पुस्तकसंच पूर्ण होईपर्यंत किमान थांबणं जास्त योग्य होईल.

एवढ्या ऊहापोहानंतर माझा इच्छामरणाबद्दलचा निर्णय एकोणपन्नास पूर्णांक नव्याण्णव टक्के नाही आणि एकावन्न पूर्णांक शून्य एक टक्के हो असा झाला, याचा अर्थ निर्णय हो असाच होतो.

माझं वजन बरंच जास्त असल्यामुळे मला हार्ट-अॅटॅक येण्याची खूप शक्यता आहे. हृदयविकाराची वडिलोपार्जित संपत्तीही आमच्या घरात आहे. माझ्या वडलांना ते 65 वर्षांचे असताना हृदयविकाराचा झटका आला होता. ते आठवडाभर हॉस्पिटलमधे होते. पुढे त्यांना बऱ्यापैकी पथ्यं होती. हालचालींवर बंधनं होती. बरं व्हायला साधारण वर्ष लागलं. त्यानंतर मधे 12-13 वर्षांनी त्यांना हृदयविकाराचा अकस्मात जोरदार झटका आला आणि ते त्या क्षणी कोसळले आणि गेले. हे माझ्या बाबतीत तर अगदी सहज घडू शकतं.

गेले 15 दिवसांपासून मला किंचित चक्कर आल्यासारखं वाटतं. डॉक्टरांना खरं म्हणजे नीटसं कारण सापडलेलं नाही. काय समजायचं प्रश्न आहे. अशी चक्कर आतापर्यंत काही वेळा आली आहे आणि थांबलेली देखील आहे.

दुसरा विचार कॅन्सरचा. एखाद्याच्या शरीरात कॅन्सर निर्माण झालेला असतो, पण तो कळायला काही महिने, काही वर्षंही लागू शकतात. तसं असलं तरी मी त्यावर काही इलाज करण्याच्या भानगडीत पडणार नाही. त्याचा उद्रेक होण्याच्या आत पुस्तकसंच पुरा होऊ दे, एवढंच मला म्हणायचंय.

माझ्या तब्येतीच्या अडचणींबद्दल माझी एक आणखीन निराळी तक्रार आहे. ती अशी की माझा त्यापायी फार वेळ जातो. कंबरदुखी, मानदुखी, गुडघेदुखी यांच्यावर आता वेदनाशमक गोळ्यांचा उपयोग होईनासा झाला आहे. त्यामुळे दिवसातून कमीतकमी तीनदा आणि शक्य झालं तर 4-5 वेळा विशिष्ट व्यायाम मला करावा लागतो. प्रत्येक वेळी सरासरी 20-25 मिनिटं जातात. बाहेरगावी गेलं की, प्रवासात अर्थातच व्यायाम हुकतो आणि त्रास होतो.

मला हेही स्पष्ट कळलं आहे की, गुडघे, कंबर, खांदे आणि मान यांचा व्यायाम आणि त्यात जाणारा वेळ ही गोष्ट मला आयुष्यभरासाठी मान्य करावी लागणार. हे तर फारच निराशाजनक आहे.

या माझ्या काळज्यांसाठी एक गोष्ट मी नक्की करणार आहे. शोनील आणि आभाला मी मृत्युपत्र आणि लिव्हिंग विल याची प्रत दिलेलीच आहे. आता इच्छामरणाविषयीही त्यांच्याशी बोलीन. मी काही आक्रस्ताळेपणानी, भडक

डोक्यानी, इतर कोणाला दोष देऊन, रागारागानी मरायला निघालेलो नाही. शोभाशी मी याबद्दल पूर्वीही अनेक वेळा बोललेलो आहे, पुन्हा बोलीन. जोडीदारांच्यात जो आधी मरेल तो नशिबवान असं अनेक लोक म्हणतात. कारण मागे राहिलेल्या एकट्याला जगणं जास्त कठीण असतं. शोभानी अनेक वेळा गटचर्चेत असं बोलूनही दाखवलं आहे की शोभा आणि मी यांच्यापैकी मी आधी मरावं.

शोभाचं हे म्हणणं समजण्याजोगं आहे. त्याची काही निश्चित कारणं आहेत. मला एकट्याला जगणं खूप कठीण आहे. मला स्वयंपाक येत नाही. घरकाम येत नाही. मला एकटं राहणं आवडत नाही. त्याच्यासाठी मी शोनीलकडे किंवा आभाकडे रहायला जाणार नाही. माझ्या स्वावलंबनाच्या आग्रहांमुळे तसं मला चालणार नाही. थोडक्यात, मी आणि शोभापैकी मी एकटा मागे राहिलो तर माझे हाल होतील असं तिला काळजीपोटी वाटतं, ते बरोबर आहे.

शोभाची पूर्वी व्यक्त केलेली इच्छा आणि माझ्या कल्पना याचा एकत्रितपणे तर्कसंगत विचार केला तर त्यावर एकच इलाज आहे. दोघांनी ठरवून योजना करून एकत्र मरणं.

स्वातंत्र्यवीर सावरकर हा माणूस स्पष्ट विचारांच्या बाबतीत 'दादा' असावा, असं मला वाटतं. स्वतःच्या मृत्यूनंतर स्वतःचं मृत शरीर भट्टीत फेकून द्यावं, कसलेही संस्कार करू नयेत हे त्यांनी इतक्या वर्षांपूर्वी लिहिलं होतं.

पाली, उंदीर, मांजरं, कुत्री यांचा आकार छोटा असतो. त्यामुळे त्यांची मृत शरीरं कचऱ्याच्या ढीगात टाकतात आणि त्याची खतमाती होते. गाय, बैल, म्हशी, डुकरं यांच्या प्रेतांची निराळी व्यवस्था असते. वन्य प्राण्यांची मृत शरीरं जंगलात पडतात आणि त्याची माती होते. हिंदू धर्मातला कलेवर जाळण्याचा प्रकार खरा म्हणजे माझ्या तर्कबुद्धीला पटत नाही. मृत्युसंस्कारांचं मला महत्त्व नाही. उलटा नकार आहे.

स्मशानभूमीत लाकडं जाळली काय किंवा विद्युतवाहिनी वापरली काय, पर्यावरणाच्या दृष्टिकोनातून ते घोर पापच ठरतं. शिवाय अस्थी गंगेत, कलशात ठेवून अस्थिकलश दर्शन वगैरे तर मला अजिबात पटत नाही. इतका महत्त्वाचा कोणीच माणूस असू शकत नाही.

मी आतापर्यंत जेवढा विचार केलेला आहे त्याप्रमाणे मेलेल्या माणसाचं प्रेत घरच्या लोकांनी जंगलात नेऊन खड्डा खणून त्यात पुरावं. कदाचित घरच्या

लोकांना कामगार आणि हत्यारं घेऊन जंगलात जाणं जमणार नाही. अशा वेळी त्यांनी झाडीत प्रेत टाकून परत यावं. निरनिराळ्या संतवचनात मेल्यावर आपल्या शरीराची माती होणार असं म्हटलंय. पण ते संतवचनात न ठेवता खरोखर माती होऊ देणं सर्वांत योग्य. त्याऐवजी धूर कशाला करायचा? पर्यावरणाचा नाश करण्याला कशाला कारण बनायचं? हे मी म्हणतोय् ते ऐकणाऱ्यांना, वाचणाऱ्यांना अमानुष वाटेल. मला तसं वाटत नाही. कारण जिवंत असणाऱ्यांशी माणुसकीनी वागण्यासाठीच हे जरूर आहे. काहींना प्रश्न पडेल की, मृत्यूनंतरच्या संस्कारांचं काय? त्याचं मला काहीच महत्त्व वाटत नाही. कारण ते पुनर्जन्माच्या कल्पनेवर आधारलेले आहेत. माझ्या दृष्टीनी पुनर्जन्म ही कल्पना बाद. त्यामुळे मृत्युसंस्कारही बाद.

माझ्या मते, ज्याच्यासाठी जे काय करायचं असेल ते त्याच्या जिवंतपणी करावं. जो माणूस जिवंत असताना नियमितपणे भेटतो, कदर करतो, जबाबदारी घेतो, त्यानीच फक्त मृत्यूच्या वेळी हजर राहण्यात, मृत्यूनंतर घरातल्या इतर लोकांना भेटण्यात काहीतरी अर्थ आहे. असे लोक अगदी कमी, जेमतेम पाच ते दहाच असतात. बाकीच्यांनी समाचाराला येणं वगैरे सगळं निरर्थक असतं. ती केवळ निरर्थक रूढी आहे. मी स्वतः सगळ्या निरर्थक रूढी, कर्मकांडं यांना जाहीर विरोध करतो. कारण मला ते चुकीचं वाटतं. साहजिकच मी ते करत नाही.

अनेक जाहीर समारंभात कुठच्यातरी मृत व्यक्तीला श्रद्धांजली वाहण्यासाठी दोन मिनिटं प्रेक्षागृहातल्या सगळ्यांनी स्तब्ध उभं रहावं अशी सूचना स्टेजवरून करतात. मला स्वतःला ते निरर्थक वाटतं. पण त्यात कुठचीही सामाजिक अपायकारक गोष्ट मला दिसत नाही, म्हणून मी त्याला विरोध करत नाही. मी स्वतः जिथे निर्णय घेणारा मुख्य माणूस असतो तिथे मी असलं काही करत नाही.

मी ज्या काळात माझ्या आई-वडलांसाठी काही गोष्टी करायला हव्या होत्या त्या मी करू शकलो नाही, याची मला कायम खंत वाटते. माझी पैशाची गाडी रुळावर यायला फार म्हणजे फारच वेळ लागला.

या आजच्या कार्यशाळेबद्दल माझी कल्पना अशी आहे– आपण जेवढ्या गोष्टी बोललो त्या गोष्टींचा विचार करून मृत्यूविषयी स्पष्ट विचारांची उघड मांडणी अशी पद्धत रूढ झाली तर समाजाचं कल्याण होईल. इच्छामरण, दयामरण या कल्पना मूळ निसर्गयोजनेच्या विरुद्ध आहेत. हा मुद्दा मान्य आहे. पण एरवी आयुष्यभर आपण काय करतो? रोज उठता-बसता निसर्गयोजनेच्या विरुद्धच तर वागत असतो.

भारतात एवढे तत्त्वज्ञानी, संत, विचारवंत, बुद्धिवंत होऊन गेले आणि अजूनही आहेत. त्या सगळ्यांच्यात पुरेसा स्पष्ट विचार झालेला नाही असे दोन विषय मला जाणवतात. विवाहानंतरचं वैवाहिक आयुष्य आणि मृत्यू. त्यांनी विवाह-अभ्यास हा विचार फार पूर्वी मांडायला हवा होता. स्वेच्छामरण, दयामरण याबद्दल सविस्तर भूमिका मांडायला हवी होती.

स्वेच्छामरण, दयामरण यांना भारतीय कायद्यानी गुन्हा ठरवलं आहे. कारण खुनासाठी त्याचा गैरवापर होईल अशी भीती आहे. हे खरं आहे, पण इतर अनेक कायद्यांचा रोज गैरवापर होतोच की!

इच्छामरण, दयामरण अशा विषयांवर विचार, चर्चा करताना एक प्रश्न पडतोच. फक्त मानवाच्याच मरणाचा विचार करायचा आणि इतर प्राण्यांचा विचार नाही करायचा, हेही योग्य नाही.

इच्छामरण या विषयाचा अभ्यास करताना ऐकणाऱ्या लोकांना हे काहीतरी मरणाविषयी म्हणजे नकारात्मक गोष्टींचा विचार चालू आहे असं वाटतं. प्रत्यक्षात हा विचार मृत्यूपूर्वीच्या चांगल्या जगण्याविषयी म्हणजेच सकारात्मक गोष्टीविषयी आहे.

इच्छामरणाचा विचार माझ्या या वयात मी व्यक्त केला तर तो स्वार्थी विचार आहे असं काहींचं म्हणणं आहे. मला तसं वाटत नाही. मला हा विचार स्वार्थ आणि परार्थ यांचा समतोलच वाटतो.

माझ्या दृष्टीनी हे जग खूप बिघडलेलं म्हणजे वाईटच आहे. आणि माझ्या नजरेला ते वाईटच दिसलं. अजूनही दिसतं. या जगाची माझी पुरेशी परीक्षा करून झालेली आहे. जग असुंदर आहे याबद्दल माझी खात्री झाली आहे. बाह्यरूपानी आणि अंतर्गुणानी देखील ते वाईट जास्त आणि चांगलं कमी आहे.

एक त्रासदायक विचार पण स्पष्ट बोलून दाखवतो. या जगातले विचार करू शकणारे, विचार करणारे कमी वर्षं जगतात. कारण जगण्याच्या दर्जाचं त्यांना महत्त्व असतं. बाकीचे जास्त वर्षं जगतात.

सामाजिक परिवर्तनाचा वेग कमी असतो. सतीची चाल हळूहळू पण शेवटी गेली. विधवाविवाह, घटस्फोट, पुनर्विवाह यांना पूर्वी खूप विरोध झाला, मग कमी विरोध झाला. आता ही कल्पना साधारणपणी मान्य झाली. इच्छामरण, दयामरण या कल्पनांचंही असं होईल. ते पहायला मी हयात नसीन, एवढंच.

सबंध जगाचा आढावा घेतला तर असं आढळतं की, चांगल्या राहणीमानाच्या, जगण्याचा दर्जा चांगला आहे अशा प्रगत देशात इच्छामरण, दयामरण या

कल्पनांना मान्यता मिळाली. अप्रगत देशात मान्यता नाही मिळाली. यावरून एक गोष्ट स्पष्ट होते. या दोन्ही कल्पना हे प्रगतिपथावरचे टप्पे आहेत.

मी स्वतः अनेक देशांत हिंडून तिथले लोक, त्यांच्या चेहऱ्यावरचं समाधान किंवा असमाधान प्रत्यक्ष बघितलं आहे. काही देशांत जाऊन कायमचं रहायला मला आवडलं असतं. पण त्या देशांत बाहेरच्यांना कायम वास्तव्यासाठी यायला परवानगी देत नाहीत. काही देशांत 'इमिग्रेशन'ला परवानगी आहे, पण मला तिथे जायचं नाही. सारांशात, आपल्यासाठी सर्व अर्थानी सुखासमाधानानी जगण्याजोगा देश पृथ्वीवर अस्तित्वात नाही. अभ्यासानंतर, शांत डोक्यानी विचार करून या निष्कर्षापर्यंत माणूस पोहोचला की त्याचा पुढचा निर्णय अपरिहार्य आहे. 'इच्छामरण'.

समोर जी तरुण मंडळी दिसतायत त्यांच्यापैकी बऱ्याच लोकांना त्यांच्या घरच्या ज्येष्ठांचे मृत्यूविषयीचे विचार माहीत नसतील. घरी हा विषय काढायची पंचाईत असेल. काहींना स्वतःलाच असा विचार पटत नसेल. स्पष्ट विचारांच्या प्रवासात कोण कुठच्या स्टेशनवर आहे, त्यावर ते अवलंबून असतं. या चर्चेचा, लिखाणाचा ज्याला योग्य उपयोग करायचा आहे तो उपयोग करू शकेल.

घरच्या लोकांना माझं लिखाण वाचायला द्यायचं. नावं ठेवली तरी ती मला ठेवतील.

काही ज्येष्ठांना हे विचार पटतील. काहींना पटणार नाहीत. ज्यांना पटतील त्यांना मी मार्गदर्शनसुद्धा अवश्य करीन. निर्भीडपणी केलेले स्पष्ट विचार ही खूप मोठी ताकद आहे. तो मनःशांतीचा योग्य मार्ग आहे.

सांगलीला राहणाऱ्या श्री. वि. रा. लिमये यांनी प्रथम इच्छामरण, दयामरण हे विषय मराठीत स्पष्टपणी एका पुस्तकात मांडले. मी जसा विचार करून थांबणारा माणूस नाही, मी कृती करतो, तसे तेही असावेत. या विषयात लोकांना स्पष्ट विचार करायला मार्गदर्शन आणि मदत त्यांनी सुरू केली. तशी स्वतःच्या घराच्या फाटकावर पाटी लावली. मी त्यांना अजून भेटलेलो नाही, पण जरूर भेटीन.

एक शेवटची गोष्ट सांगतो. इतर अनेक निरर्थक रूढींबद्दल जसं मी नेहमी म्हणतो की, 'तुमचं तुमच्या पद्धतीनी चालू द्या, पण मी त्यात नाही.' तसंच निरर्थक पद्धतीनी परावलंबी जीवन जगत राहण्याबद्दल मला वाटतं. 'तुम्हाला जगण्याचा मोह असला तर तुमचं तुमच्या पद्धतीनी चालू द्या. मी त्यात नाही.'

जीवनसाथ पुस्तक संच
संपूर्ण यादी

पुस्तक क्र.	पुस्तकाचं नाव
1.	विवाह अभ्यास म्हणजे नेमकं काय ● कौटुंबिक विसंवाद
2.	जोडीदाराची निवड ● लैंगिक शिक्षण
3.	व्यक्तिमत्त्व विकासाचा खरा अर्थ ● पुरुष पालकांचं शिक्षण
4.	आर्थिक व्यक्तिमत्त्व ● करीअरचं नियोजन
5.	व्यवस्थापनशास्त्र – वैवाहिक आणि रोजच्या आयुष्यातलं
6.	स्वावलंबन, आत्मसन्मान ● स्त्री-पुरुष असमानतेची रूपं
7.	उत्सवी प्रवृत्ती ● लग्नसमारंभ

8.	खरे उपयोगी संस्कार ● सर्वांनी करण्याजोगं समाजकार्य
9.	रोजच्या आयुष्यातलं तत्त्वज्ञान ● समतोल विचारांचं महत्त्व
10.	ज्येष्ठांशी संवाद ● मृत्यूसंबंधी स्पष्ट विचार
11.	समुपदेशनाच्या अनेक नव्या पद्धती ● जीवनसाथ समुपदेशन संस्था
12.	कौटुंबिक स्वास्थ्यासाठी उपाय ● जीवनसाथमधले खेळ

जीवनसाथ संचामधली अनिल भागवत यांची इतर पुस्तकं

पुस्तक-1

विवाह अभ्यास म्हणजे नेमकं काय



कौटुंबिक विसंवाद

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम

---

1) विवाह अभ्यास मंडळ म्हणजे नेमकं काय?

1. या कल्पनेची थोडक्यात ओळख 2. विवाहाचा तत्त्वज्ञानाशी संबंध 3. वैवाहिक आयुष्यासाठीची काही महत्त्वाची तत्त्वं 4. रोजच्या आयुष्यातली साधी तत्त्वं 5. भावनांविषयीचा अभ्यास 6. विचारांचं भावनेत रूपांतर 7. भावनांवर नियंत्रण 8. कुटुंबाबरोबरच्या आयुष्याचं महत्त्व 9. व्यवस्थापनशास्त्राचा उपयोग 10. कुटुंबाचं समुपदेशन 11. आपुलकी, प्रेम, या भावना व्यक्त करणं 12. नाती सांभाळण्यासाठीची तत्त्वं आणि तंत्रं 13. प्रश्न सोडवण्याची पद्धत– मिश्रगट कार्यशाळा म्हणजेच 'ग्रुप काउन्सेलिंग' वर्कशॉप्स 14. खरं बोलणं 15. पैशाबद्दलची विचारसरणी 16. स्वावलंबन आणि आत्मसन्मान 17. स्त्री-पुरुष समतेची आणि समानतेची समज 18. लोकशाहीचं मूल्य आणि स्वतंत्र किंवा एकत्र कुटुंब 19. उत्सव, समारंभ याबद्दल भूमिका 20. असणं, दिसणं आणि दाखवणं 21. आधुनिक आणि पारंपरिक 22. वैयक्तिक समुपदेशन 23. या पुस्तकासंबंधीच्या सूचना

2) कुटुंबातले आणि नवराबायकोमधले मतभेद म्हणजेच कौटुंबिक विसंवाद

1. प्रश्नाचा नेमका शोध आणि उपायाचा शोध 2. विवाहाच्या इतिहासात आणि तत्त्वज्ञानात काय सांगितलंय 3. कौटुंबिक विसंवाद या विषयातली आकडेवारी 4. विचार, भावना यांचे गट आणि नवरा-बायकोचं नातं 5. कुटुंबातली इतर नाती / एकत्र कुटुंब 6. पैशावरून वाद 7. आत्मसन्मानावरून वाद 8. मुलांसंबंधीचे वाद 9. सासर-माहेर याविषयी वाद 10. स्त्री-पुरुष समानतेची समज नसण्यावरून विसंवाद 11. आधुनिक किंवा पारंपरिक विचारांमुळे विसंवाद 12. व्यसनं आणि भांडणं 13. नवराबायको आणि कुटुंबातले समाईक धागे 14. कुटुंबासाठी वेळ देणं 15. व्यवस्थापन कौशल्यांचा वापर 16. विवाहाचा अर्थ कळणं 17. सर्वात महत्त्वाची गोष्ट– संवाद 18. राग, धमक्या, रागवारागवी, रुसणं 19. मारहाण– हिंसेचे प्रकार 20. लग्न ठरवण्याची पद्धत– सगळ्याचं मूळ 21. लग्नाचा करार 22. मानसशास्त्राची मदत 23. करण्याजोग्या गोष्टी 24. खरं प्रेम म्हणजे काय ते न समजणं 25. भांडणांचं टोक– घटस्फोट

3) मी आणि शोभामधले विसंवाद

4) मी आणि शोभा यांचं सहजीवन, आम्ही काढलेले उपाय

5) राग आवरण्याचे मार्ग

6) आभार



पुस्तक-2

जोडीदाराची निवड



लैंगिक शिक्षण

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम

प्रश्नावलीच्या देवघेवीची कल्पना 5. प्राथमिक प्रश्नावली 6. सविस्तर प्रश्नावली– बाह्यरूप 7. सविस्तर प्रश्नावली– पत्रिका 8. सविस्तर प्रश्नावली– शिक्षण/ व्यासंग 9. सविस्तर प्रश्नावली– आरोग्य 10. सविस्तर प्रश्नावली– स्वभाव 11. सविस्तर प्रश्नावली– पैशांबद्दलची विचारसरणी 12. सविस्तर प्रश्नावली– मासिक प्राप्ती 13. सविस्तर प्रश्नावली– स्त्री-पुरुष समानता 14. सविस्तर प्रश्नावली– स्त्री-पुरुष लैंगिक संबंध 15. सविस्तर प्रश्नावली– कुटुंब 16. सविस्तर प्रश्नावली– मुलं 17. सविस्तर प्रश्नावली– लग्न समारंभ 18. सविस्तर प्रश्नावली– वैवाहिक आयुष्याचं सार 19. सविस्तर प्रश्नावली– महत्त्व कशाला? 20. त्रोटक सविस्तर माहिती 21. भावी जोडीदाराच्या प्रत्यक्ष भेटीपूर्वीचे पर्याय 22. जोडीदाराबद्दल अंतिम निर्णयप्रक्रिया 23. जीवनसाथची कार्यशाळा नेमकी कशी असते? 24. निवडक गटाचं जोडीदाराच्या निवडीसाठी समुपदेशन 25. जोडीदार ठरल्यावर लग्नापूर्वीची बौद्धिक चाचणी (मॅरेज मॅच्युरिटी इंडिकेटर) 26. अविचाराची शक्यता 27. लग्न ठरल्यानंतरची कर्तव्यं 28. जोडीदाराची निवड या कार्यशाळेत वापरायचे खेळ

9) लैंगिक शिक्षणाची गरज

1. या लेखाची पार्श्वभूमी 2. भारतातलं पारंपरिक कामशास्त्र आणि जगातली परिस्थिती 3. तत्त्वज्ञान आणि मानसशास्त्राची लैंगिक संबंधाबद्दलची भूमिका 4. सध्याच्या प्रश्नाचं स्वरूप 5. लैंगिक शिक्षणाची कार्यशाळा 6. लैंगिक संबंधातलं समुपदेशन

10) लैंगिक शिक्षण– जन्मापासून 5 वर्षांपर्यंतच्या मुलामुलींबद्दल

11) लैंगिक शिक्षण– 5 ते 10 वर्षांपर्यंतच्या मुला-मुलींसाठी

12) लैंगिक शिक्षण– 10 ते 16 वयापर्यंतच्या मुला-मुलींसाठी

13) लैंगिक शिक्षण – तरुणांसाठी – लग्नापूर्वी

1. सध्याची परिस्थिती 2. लैंगिक भावनांचा गोंधळ 3. मुलग्यांच्या विकृत गप्पा 4. हस्तमैथुन 5. वेश्येकडे जाण्याचा मोह 6. मुलींच्या मनातल्या कल्पना 7. मुलगे आणि मुली यांची चांगली मैत्री 8. लैंगिक शिक्षणाची अविवाहितांसाठी कार्यशाळा 9. चुकीच्या गोष्टींची शक्यता– रेव्ह पार्टी 10. प्रेमभंग आणि लग्नापूर्वी लैंगिक संबंध 11. लग्नापूर्वी लैंगिक संबंधाबद्दल वैयक्तिक समुपदेशन 12. परदेशातली परिस्थिती 13. लैंगिक संबंधांमागची मानसशास्त्रीय बैठक

14) लैंगिक शिक्षण– जोडीदाराच्या निवडीनंतर पण लग्नाआधी

1. द्विधा मनःस्थितीचे परिणाम 2. वैद्यकीय तपासणी

15) लैंगिक शिक्षण– लग्न झाल्यापासून मूल होईपर्यंतचा काळ

1. लग्नानंतरची पहिली रात्र 2. लैंगिक संबंधांबद्दलचं अज्ञान 3. स्त्रीची मासिक पाळी 4. स्त्री-पुरुषांची मानसिक बैठक 5. लैंगिक समस्यांबद्दलचं मिश्रगट समुपदेशन 6. लैंगिक संबंधातल्या अडचणी आणि उपाय 7. प्रणय म्हणजेच 'फोरप्ले'चं महत्त्व 8. लैंगिक संबंधात स्त्रीचं समाधान 9. समलिंगी, उभयलिंगी आकर्षण वाटणारे स्त्री-पुरुष 10. अविश्वास– जोडीदारावर, समाजावर 11. लैंगिक अतृप्तीचे परिणाम 12. गर्भ राहणं 13. आनंददायी लैंगिक संबंधांसाठी काही सूचना

16) लैंगिक संबंध– मध्यमवयीन स्त्री-पुरुषांचा

1. स्त्री-पुरुषांची लैंगिक गरज 2. लैंगिक संबंधांतून निवृत्ती 3. स्वप्नरंजन 4. लैंगिक उपासमार 5. नसबंदी 6. पुढच्या पिढीचं भवितव्य

17) लैंगिक संबंध– ज्येष्ठांचा आणि लैंगिक विकृती

1. ज्येष्ठांचा लैंगिक संबंध 2. लैंगिक विकृती

18) आभार



पुस्तक-3

व्यक्तिमत्त्व विकासाचा खरा अर्थ



पुरुष पालकांचं शिक्षण

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम

---

1) संवादकला

1. संवादामागचं तत्त्वज्ञान 2. मानसशास्त्रातला एक महत्त्वाचा प्रयोग 3. चांगला संवाद म्हणजे काय? 4. आयुष्यभरातल्या सगळ्या नात्यांचे फक्त 3 गट 5. जोडीदाराबरोबरचा किंवा जवळच्या व्यक्तीबरोबरचा संवाद 6. संवादातल्या चुकांची उदाहरणं 7. व्यवसाय, धंदा, दुकानदारी यामधले संवाद 8. चांगला संवाद– त्यासाठीचे मार्ग आणि तंत्रं 9. संवादकलेबद्दलच्या गटचर्चा 10. संवादातल्या भाषेचा प्रश्न आणि हावभाव, हालचाली यांच्यामधून संवाद

2) व्यक्तिमत्त्व विकास

1. आत्मविश्वास– व्यक्तिमत्त्वाचा पाया 2. बाह्यरूप 3. बोलणं 4. चेहऱ्यावरचे भाव 5. चुकीच्या लकबी 6. फसवेगिरी - खोटेपणा 7. कुचाळक्या - एक विकृती 8. अंगचे कलागुण 9. छंदापासून व्यसनापर्यंत 10. शिस्त आणि व्यवस्थापन 11. आयुष्याचा संतुलित दृष्टिकोन 12. अष्टपैलू– चतुरस्र– अष्टावधानी व्यक्ती 13. विकासाचे दोन मार्ग 14. मिश्रगट समुपदेशनाचे व्यक्तिमत्त्वासाठी फायदे

3) खरं बोलणं – अठ्ठयाण्णव टक्के

4) नकार देण्याची कला

5) मी केलेल्या चुका

6) मी जोडीदाराकडून/विशिष्ट व्यक्तीकडून काय शिकलो/शिकले

7) इ.क्यू. (इमोशनल कोशंट) म्हणजेच भावनिक गुणांक

1. भावनिक गुणांकाची (इ.क्यू.) मूळ कल्पना 2. स्त्रियांच्या आणि पुरुषांच्या भावनांकातला फरक 3. भावनांक सुधारण्याचं शिक्षण 4. समुपदेशनातले अनुभव 5. शोभा आणि मी यांचं उदाहरण 6. भावनांक आणि समाजकार्य यांचा संबंध 7. भावनांकावर वय, आरोग्य यांचा परिणाम

8) पुरुष पालकांचं शिक्षण

1. माझं स्वतःचं लहानपण 2. पालक शिक्षणाची थिअरी आणि प्रॅक्टिस 3. शोभाचं आणि माझं पालक-शिक्षणातलं काम 4. मूल कशासाठी? 5. मुलाची शारीरिक वाढ 6. सर्वसाधारण पुरुष पालकाची सध्याची वागणूक 7. पालकत्वाचे नवे प्रश्न / उपायांचा शोध 8. मुलांना अपमानास्पद वागणूक 9. मुलं बिघडण्याची कारणं 10. आईवडलांचं एकमेकांशी नातं 11. आजोबांची भूमिका 12. शिक्षण-शाळा-अभ्यास-समुपदेशन 13. मुलांचा भाषाविकास 14. मुलांना केलेल्या शिक्षा 15. मुलांना स्वच्छतेचं शिक्षण 16. मुलांसाठी लैंगिक शिक्षण 17. मुलांसाठी वेळ काढणं 18. मुलांची पैशाबद्दलची समज 19. मुलांचे खेळ - आरोग्य 20. मुलांमुळे करिअरमधे खंड 21. भावंडांचे संबंध 22. समाजाचं मुलांकडे दुर्लक्ष 23. संस्कार 24. ‘स्पेशल’ मुलं 25. तरुणांचे पालक म्हणून जबाबदाऱ्या 26. पालकत्वामागचा समतोल विचार

9) आभार



पुस्तक-4

आर्थिक व्यक्तिमत्त्व



करीअरचं नियोजन

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम



पुस्तक-5

व्यवस्थापनशास्त्र – वैवाहिक आणि रोजच्या आयुष्यातलं

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम



पुस्तक-6

स्वावलंबन, आत्मसन्मान



स्त्री-पुरुष असमानतेची रूपं

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम

---

1) स्वावलंबन आणि आत्मसन्मान

1. लेखामागची मूळ कल्पना 2. समाजाची सध्याची परिस्थिती 3. इतर सजीव सृष्टी, वनस्पती, प्राणी आणि मानव 4. स्वावलंबन आणि पालकत्व 5. स्वावलंबन आणि वैवाहिक आयुष्य 6. रोजच्या आयुष्यातलं स्वावलंबन 7. स्वावलंबन, आत्मसन्मान आणि तत्त्वचिंतन 8. पैशाबद्दलचं स्वावलंबन 9. आजारपण, म्हातारपण यातलं स्वावलंबन 10. काही खास उदाहरणं 11. स्वावलंबन आणि भेटवस्तू, बक्षीशी, भीक वगैरे 12. निष्कर्ष

2) लोकशाहीची समज आणि रोजचं कौटुंबिक आयुष्य

3) एकत्र किंवा स्वतंत्र कुटुंब

4) अंतिम निर्णय कोणाचा?

5) स्त्री-पुरुष समानतेच्या प्रवासातली असमानतेची रूपं

1. गर्भधारणेपासून 5 व्या वर्षांपर्यंतची असमानता 2. अपत्याच्या 5 ते 10 वयामधली असमानता 3. अपत्याचं वय 10 वर्षांच्या पुढे ते शिक्षण पूर्ण करून कमवायला लागेपर्यंतची असमानता 4. नोकरी, धंदा, व्यवसायात, 'मिळवती बायको' या विषयातली असमानता 5. घरच्या आणि समाजातल्या वातावरणातली असमानता 6. लग्न ठरवतानाची असमानता 7. प्रत्यक्ष लग्न समारंभातली असमानता 8. लग्नानंतरचं एक ते दीड वर्ष किंवा मूल झाल्यावरची असमानता 9. पालकत्वातली असमानता 10. आपल्या मुलांच्या लग्नाच्या वेळची असमानता 11. म्हातारपणातली असमानता 12. जोडीदाराच्या मृत्यूनंतरची असमानता 13. स्त्री-पुरुष समानतेच्या प्रवासाच्या अभ्यासाचा निष्कर्ष

6) आभार



पुस्तक-7

उत्सवी प्रवृत्ती



लग्नसमारंभ

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम



पुस्तक-8

खरे उपयोगी संस्कार



सर्वांनी करण्याजोगं समाजकार्य

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम

---

1) दैवी शक्तींविषयी सत्यशोधकाची भूमिका

1. ईश्वर इत्यादी पॅकेज मधून मुक्ती 2. जन्मापासून पॅकेजबद्दलचे प्रश्न 3. पॅकेजबद्दल स्वतःची भूमिका 4. सध्याच्या प्रश्नांना उपाय 5. तत्त्वज्ञानाची गोडी 6. माणसांचे प्रकार 7. विवेकनिष्ठतेचे निकष 8. खरा मार्ग

2) ईश्वरवादाबद्दलचा समतोल विचार

1. सर्वांत महत्त्वाची गोष्ट 2. ईश्वर या कल्पनेचा जन्म आणि कल्पनाविस्तार 3. देव एक का अनेक 4. ईश्वराची भीती– चूप बस संस्कृती 5. मूर्तिपूजा 6. ईश्वर– एक वैयक्तिक कल्पना 7. ईश्वरवादाचे प्रसारक– ईश्वराचे दलाल, व्यापारी 8. दैवी शक्तींचे इतर प्रकार 9. विवाहाचा, एकूण आयुष्याचा ईश्वराशी संबंध 10. प्रार्थना 11. जगातली परिस्थिती 12. भूत, पिशाच्च, करणी वगैरे 13. रास्त, विवेकनिष्ठ, समतोल विचार

3) धर्माविषयी समतोल विचार

4) जातीविषयी समतोल विचार

5) पुनर्जन्माविषयी समतोल विचार

6) नशीब, ज्योतिष-पत्रिका याबद्दल समतोल विचार

7) शपथ– शुभ-अशुभ याबद्दल समतोल विचार

8) रूढी– परंपरा– चालीरीती– व्रतवैकल्यं– कर्मकांडांबद्दल चर्चा

1. या लेखामागची मूळ कल्पना 2. सध्याची रूढींबद्दलची परिस्थिती 3. दैवी शक्तींवरचा विश्वास 4. नाट– पायगुण, शकुन वगैरे 5. बारसं, वाढदिवस, मुंज

इत्यादी 6. खाण्यापिण्याबद्दलच्या रूढी 7. लग्नसमारंभाशी जोडलेल्या रूढी 8. पोषाखाच्या रूढी 9. हिंसा-अहिंसा 10. नमस्कारासंबंधी रूढी 11. सामाजिक कार्यक्रमातल्या रूढी 12. रूढीमधले झालेले आणि करण्याजोगे बदल 13. पाप-पुण्य, मृत्यूसंबंधीच्या रूढी 14. कुटुंबकारणातल्या आणि सामाजिक अधिकाराच्या रूढी 15. काय बदल करता येतील?

9) आधुनिक-पारंपरिक म्हणजे नेमकं काय?

1. या लेखामागची कल्पना 2. बाह्यरूपातली पारंपरिकता किंवा आधुनिकता 3. मनातली आणि विचारातली पारंपरिकता किंवा आधुनिकता 4. निष्कर्ष

10) खरे संस्कार म्हणजे नेमकं काय?

1. आहाराविषयीचे संस्कार 2. आरोग्याविषयीचे संस्कार 3. पोषाखाविषयीचे संस्कार 4. निवाऱ्यासंबंधीचे संस्कार 5. विवाहासंबंधीचे संस्कार 6. मुलांवरचे संस्कार 7. पैशांबद्दलचे संस्कार 8. कामाबद्दलचे संस्कार 9. अभिरुचीचे संस्कार 10. मृत्युसंबंधीचे संस्कार 11. संस्कारांबद्दल करण्याजोग्या गोष्टी

11) स्वतःची होकारांची आणि नकारांची यादी

12) समाजकार्याच्या दिशा

1. या लेखामागची कल्पना 2. 'फंडिंग' असलेली कामं 3. सामाजिक प्रथा बदलण्याची कामं 4. धार्मिक प्रकारची सामाजिक कामं 5. शिक्षणक्षेत्रासाठी सामाजिक कामं 6. बालकांच्या हक्कांसंबंधी कामं 7. पत्रकारितेमधून सामाजिक काम 8. ग्राहकहितासाठी सामाजिक काम 9. शहरी सुविधांसाठी चळवळ 10. वैद्यकीय क्षेत्रातली सामाजिक कामं 11. शिष्यवृत्त्यांसाठी, पारितोषिकांसाठी पैशाची सोय 12. नैसर्गिक आपत्तीनंतरची कामं 13. शहरांमधल्या झोपडपट्ट्यांच्यामधे काम 14. पर्यावरण रक्षण-शिक्षण 15. कोणालाही जमतील अशी साधी कामं

13) आभार



पुस्तक-९ (नऊ)

रोजच्या आयुष्यातलं तत्त्वज्ञान



समतोल विचारांचं महत्त्व

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम

---

1) रोजच्या आयुष्यातलं तत्त्वज्ञान

1. मूळ कल्पना 2. तत्त्वज्ञान विवेकनिष्ठ विचारसरणी आणि आयुष्य 3. तत्त्वज्ञानाचा इतिहास 4. ज्ञान देण्याचा आणि घेण्याचा आनंद 5. डॉ. ह. ना. फडणीस यांच्याबरोबरचा अभ्यास 6. ए. नागराज यांची मध्यस्थ दर्शनाची कल्पना

2) पर्यावरण – साधी राहणी आणि आरोग्य वगैरे

1. पर्यावरणाशी निगडित तत्त्वचिंतन 2. साधी राहणी 3. स्वच्छता 4. आरोग्य आणि व्यायाम 5. वैद्यकीय क्षेत्र आणि सामान्य माणूस 6. ऊर्जेची गणितं 7. पर्यावरण विषयाबद्दलचे प्रश्न 8. पर्यावरणातलं संशोधन आणि अंमलबजावणी

3) सावकाश काम करणारे अपायकारक घटक आणि त्यावर उपाय

1. या लेखामागची कल्पना 2. हवा 3. पाणी 4. अन्न 5. पेय 6. मलमूत्र 7. झोप 8. व्यसनं 9. औषधं आणि आरोग्य सुविधा 10. व्यायाम 11. शिक्षण 12. कपडे 13. सौंदर्यप्रसाधनं 14. काम 15. प्रवास 16. पैसे 17. उपकरणं 18. तंत्रज्ञान 19. करमणूक 20. प्रसारमाध्यमं 21. कुटुंबातला बेबनाव 22. सारांश

4) इतर महत्त्वाचे प्रश्न

1. शहरीकरण 2. जनमानस ट्रस्ट 3. तज्ज्ञसत्ता 4. माणसांचे वैचारिक प्रकार – सा प बं द 5. देशाटन 6. भाषा 7. प्रसारमाध्यमं 8. खरं आणि न्याय्य 9. दुष्टाशी गाठ 10. सामाजिक संघटनांमागचं तत्त्वज्ञान

5) सरकार

6) राजकीय लोकशाही

7) बहुमत

8) सहकारी संस्था

9) राजकारण

10) निवडणूक

11) राष्ट्र

12) राष्ट्रीय एकात्मता, विश्वबंधुत्व/विश्वशांती

13) कायदा आणि पोलीस यंत्रणा

14) स्वतःच्या आयुष्याविषयी समतोल विचार

15) आभार



टीप : जीवनसाथ पुस्तक संचातल्या पुस्तक क्र. 10 चा सविस्तर अनुक्रम या पुस्तकाच्या सुरुवातीच्या भागात दिला आहे.

पुस्तक-11

समुपदेशनाच्या अनेक नव्या पद्धती



जीवनसाथ समुपदेशन संस्था

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम

---

5) वैयक्तिक समुपदेशन

1. या लेखाची मूळ कल्पना 2. घरातल्या किंवा ओळखीतल्या ज्येष्ठांचा सल्ला 3. मार्गदर्शन आणि समुपदेशनातला फरक 4. समुपदेशनातली मूलतत्त्वं किंवा गृहितं 5. भारत आणि पाश्चात्त्य देशातली परिस्थिती 6. समुपदेशकाची खास कौशल्यं– ऐकणं, बोलणं 7. समुपदेशनाची सुरुवात आणि प्रगती 8. समुपदेशकानी स्वतःविषयी सांगणं 9. समुपदेशनाचे प्रकार 10. क्रिटिकल ॲनॅलिसिस पद्धतीचं समुपदेशन 11. आत्मविश्वास वाढविण्यासाठी समुपदेशन 12. समुपदेशनातली तंत्रं 13. समुपदेशनातली पथ्यं 14. समुपदेशनातल्या अडचणी 15. समुपदेशकांच्या श्रेणी 16. विवाहपूर्व समुपदेशन 17. घटस्फोटापूर्वीचं समुपदेशन 18. ग्रुप काऊन्सेलिंग– एक उत्तम पर्याय 19. निष्कर्ष

6) रिफर्ड काऊन्सेलिंग ऊर्फ अप्रत्यक्ष समुपदेशन किंवा कॅरम बोर्ड काऊन्सेलिंग

7) जागा-पद्धत-व्यवहार, सूत्रधार तयार करणं वगैरे

8) या पुस्तकाचा उपयोग

9) अभ्यास मंडळात न येण्याची कारणं

10) आभार



पुस्तक-12

कौटुंबिक स्वास्थ्यासाठी उपाय,



जीवनसाथमधले खेळ

या पुस्तकाचा सविस्तर अनुक्रम



अनिल भागवत यांनी लिहिलेली आणखी पुस्तकं

पुस्तक-1

घर पाहावं बांधून (पाचवी आवृत्ती)

- प्रस्तावना
- प्रमोटर बिल्डर्सविषयी
- आर्किटेक्टस्‌विषयी
- बिल्डिंग कॉन्ट्रॅक्टरविषयी
- आर. सी. सी. डिझायनरविषयी
- मटेरियल सप्लायरविषयी
- बांधकाम कामगारांविषयी
- पेटी कॉन्ट्रॅक्टर्सविषयी
- गळणारं छप्पर
- ॲग्रीमेंटवर सही
- सिस्टिम बिल्डिंग
- बांधकाम आणि सरकार
- बांधकाम, कर्ज, सरकारी कर आणि आपण
- कन्स्ट्रक्शन मॅनेजमेंट कन्सल्टंटविषयी
- बांधकामातले तांत्रिक शब्द आणि चेकलिस्ट

पुस्तक-2

लग्न पाहावं करून (उपलब्ध नाही)

पुस्तक-3

व्यवस्थापनशास्त्र तुमच्यासाठी (दुसरी आवृत्ती)

- मॉनिटरिंग मॅनेजमेंट - एक आवश्यक व्यवस्थापनशास्त्र
- मॉनिटरिंग मॅनेजमेंटची मूलतत्त्वं
- मॉनिटरिंग मॅनेजमेंटमधल्या महत्त्वाच्या गोष्टी आणि फायलिंग
- मॉनिटरिंग मॅनेजमेंट आणि कामगार
- क्वालिटी मॅनेजमेंट आणि सुपरवायझर
- स्पीड मॅनेजमेंट - एक जादूसारखं तंत्र
- कॉस्ट मॅनेजमेंट
- मॉनिटरिंग मॅनेजमेंट आणि इतर तज्ज्ञ
- मॉनिटरिंग मॅनेजमेंट आणि मालक
- डिझास्टर मॅनेजमेंट - आपत्ती निवारणशास्त्र
- मॉनिटरिंग मॅनेजमेंट - मोहीम फत्ते करण्याचं शास्त्र
- मॉनिटरिंग मॅनेजमेंट - बहुउपयोगीशास्त्र
- तुम्ही कोणीही असा - ते वापरता येईल



लेखक अनिल भागवत यांचे ऋणी आहेत.

- डॉ. उल्हास लुकतुके - 1997 साली जीवनसाथ सुरू करताना स्पष्ट विचारांची जीवनभर साथ हा उद्देश स्पष्ट होता, पण त्याची सुरुवात करण्यासाठी यांची खूप मदत झाली.
- जीवनसाथ - मुंबई शाखा माझ्या आईसाठी सुरू केली. मुंबईतल्या लोकांना या अभ्यासाची प्रचंड गरज होती, अजूनही आहे. तिच्या घरीच कार्यक्रम व्हायचे.
- मुंबई जीवनसाथचा भक्कम आधार होता सुशील आणि विनीता हाटे. त्यांची निष्ठा, संयोजनकौशल्य आणि आमची वैयक्तिक मैत्री मला खूप महत्त्वाची वाटते.
- पुण्यातलं जीवनसाथ अभ्यास मंडळ पहिल्या दिवसापासून जोरातच चाललं. बरीच वर्षं ते शनिवार पेठेतल्या आमच्या घरी होतं. आता आमच्याच कर्वेनगरच्या घरी अभ्यास मंडळ चालतं. गेली दोन वर्षं मी हा पुस्तकसंच लिहीत असताना मला अनेकांनी मदत केली. त्यातल्या काहींनी या पुस्तकांसाठी काही विषयांसाठी मजकूर लिहिला, काहींनी टायपिंगची, डिक्टेशन घेऊन लिहिण्याची मदत केली. मजकुरावरच्या त्यांच्या प्रतिक्रियादेखील महत्त्वाच्या होत्या. त्यांची नावं मी आडनावाच्या आद्याक्षरांच्या क्रमानी देतोय. ती आद्याक्षरं इंग्लिश अल्फाबेटाप्रमाणे रचली आहेत.

  बोकील डॉ. आशा, बोरोटीकर तुषार, भोइटे आमोद, दंडवते मानसी, डिंबळे रामभाऊ, देगवेकर दिलीप, देशपांडे केशव, देवराज शिल्पा, गोवित्रीकर सुनीति, जाधव विजय, कानेटकर श्रद्धा, कुळकर्णी पौर्णिमा,

क्षेमकल्याणी ममता, लिमये हर्षद, लिमये गौरी गोळे, मेढेकर शैवल, मोहाडीकर डॉ. लीना, मुद्‌गल दीपा, मुद्‌गल स्मिता, मुळे अंजली, म्हैसकर मकरंद, नागपूरकर माधव, पाटणकर राजेश, पाटील मोहिनी, पाटील स्मिता, पाटील विक्रांत, राऊळ श्यामल, रावराणे गीता, साठे आशा, शुक्ल डॉ. भूषण, संचेती अपूर्वा, संचेती आदिती, वळसंगकर अनिल, तेलंग डॉ. नीलू.

- जीवनसाथ अभ्यास मंडळाचे सगळे सभासद. जीवनसाथ समुपदेशन केंद्राचे सगळे समुपदेशनार्थी.
- शोभा तर या पुस्तकसंचाच्या थोड्या भागाची सह-लेखिकाच आहे. मी आमच्या वैवाहिक आयुष्यात तिच्यावर केलेल्या अन्यायाचा मी अनेक ठिकाणी उल्लेख केलाच आहे. शिवाय या पुस्तक-प्रक्रियेच्या दोन वर्षांच्या काळातही तिच्या मदतीशिवाय, टीकेशिवाय, सूचनांशिवाय आणि प्रोत्साहनाशिवाय मी इथपर्यंत पोचलोच नसतो.

  शोनील आणि आभामुळे तर जीवनसाथ संस्था सुरू झाली. अनास्तेसिया, श्रेयस आणि आमची नातवंडं ओजस, तुहिन आणि डॉमिनिक यांना पुढे त्यांच्या आयुष्यात माझ्या या कार्यशाळांचा आणि त्याबद्दलच्या लिखाणाचा उपयोग व्हावा हा माझा ऊर्जास्रोत होता.
- हे पुस्तक या अवस्थेपर्यंत आणण्यात श्री. हेमंत जोशी आणि सौ. संगीता सरदेसाई यांचा मोठा वाटा आहे.
- मी पुस्तकसंचात म्हटलं आहे तेच पुन्हा सांगतो. वाचकांच्या प्रतिक्रिया नाव, फोटो पत्त्यासह पुढच्या आवृत्तीत छापणार आहे. कौतूक, टीका दोन्हीचं स्वागत असेल. अशा प्रत्येकाचं माझ्यावर ऋण असणार आहे.

– अनिल भागवत

वैवाहिक आणि कौटुंबिक समुपदेशक

'आयुष्यात येणाऱ्या प्रत्येक प्रश्नाचं खरं मर्म एकच – चांगल्या-वाईट अनेक घटना तुमच्या वाट्याला आयुष्यभर येणार. त्यांची हाताळणी कशी करायची हे दुसरी कुठचीही शक्ती किंवा व्यक्ती ठरवणार नसते. ते तुम्ही स्वतः ठरवायचं असतं. त्यासाठी त्या घटनेच्या सर्व अंगांचा अभ्यास स्वतःला करावा लागतो. त्या अभ्यासासाठी जीवनभर स्पष्ट विचारांची साथ लागते. म्हणजेच जीवनसाथ.'

या पुस्तकाविषयी

एखाद्या माणसाची 'साठी' साजरी करतात तेव्हा परंपरेप्रमाणे काही पूजा, मंत्र, भटजींना दक्षिणा, साठ कणकेचे दिवे, जेवणावळी अशी अनेक कर्मकांडं करतात. माझ्या दृष्टीनी मुळात 'साठी' जाहीरपणी साजरी करण्याचा खरा अर्थ 'यापुढे गंभीर आजारपण आलं तरी त्या व्यक्तीनी ते मनावर घेऊ नये. नातेवाईकांनी समजून चालावं की मृत्यू आता फार दूर नाही आणि समाजानीही शोक करू नये' हा संदेश जाहीर करणं.

'सहस्रचंद्रदर्शन' साजरं करण्याचा खरा अर्थ 'यापुढे केव्हाही मृत्यू येऊ शकेल' याची तयारी सगळ्यांनी ठेवावी. मृत्यूविषयी स्पष्ट विचार या लेखात अत्यंत विवेकनिष्ठ विचारपद्धती कशी असते याचं प्रत्यंतर येतं.